

自宅でできる認知症予防～自宅でできる指体操～

最近では認知症という言葉を見聞きする機会が多くなってきています。認知症を予防するには様々な刺激を脳に与えると良いとされています。人間の手は「第2の脳」と言われるほど、脳とは深い結び付きのある部位だと言われているので、物を掴んだり文字を書いたり、私たちの生活において指の動きは欠かせないものです。

実は、私たちがこういった動きをするために指を動かすときは脳が活性化され、記憶や学習に関連する「前頭前野」、運動の命令を出す「運動野」、位置情報を判別する「頭頂葉」など、さまざまな領域で活動が活発になるといわれています。したがって、認知症予防の手段として指体操は非常に効果的です。

過去には、カナダの脳神経外科医である「ワイルダー・ペンフィールド医師」（1891～1976）が、指の働きは大脳皮質を活性化させることを研究で明らかにしています。

今回は認知症予防に効果的な指体操のやり方をご紹介します。

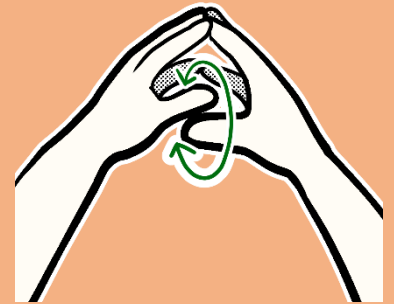
1 指回し体操

指回し体操は、両手を同時に使うことで脳の活性化を図るトレーニングです。

【やり方】

両手の指を合わせ、指先以外は触れないようにドーム状に離す
親指を離し、指が触れないように20回まわす
反対側にも20回まわす 人差し指から小指も同様に行う

※指を回すときは、ドーム状の手の形が壊れないように意識しながら行うことがポイントです。



2 指折り体操

指折り体操は、親指から小指まで順番にゆっくりと折り曲げることで脳トレ効果を得られる運動です。

【やり方】

「1」と数えながら右手の親指だけを曲げ、ゆっくりともとに戻す
親指と同じように人差し指から小指を折り曲げながら、2～5の数を数える
左手も同じように行う 3セット繰り返し行う

※指を折り曲げるときは、ほかの指が動いてしまわないように気を付けながら動かすと、より高い効果が期待できます。



指体操は、体調と相談しながら行うことが大切です。今回紹介したトレーニングはなるべく体の負担にならない物ですが無理をしすぎないように行ってください。