

さくらやま便り

No.368 号 2025 年（令和 7 年）5 月 15 日



指体操をやってみよう

巻頭文

施設長 村本英邦

すっかり暖かくなりましたが、皆さまはお元気にお過ごしですか。

最近、以前に比べて指の動きが鈍っているような気がしています。ふと、以前読んだALSOKのホームページにあった、楽しい指体操の記事を思い出したので要約してご紹介します。別紙の説明図を見て挑戦してみてください。

指体操で脳を活性化

認知症対策に効果的とされる「指体操」。年齢を重ねることでもリスクが高まるのが認知症です。何らかの原因によって脳内の神経細胞が破壊されてしまうことで、日常生活に支障をきたしてしまいます。老化による物忘れと異なり、自覚がなかったり判断力の低下を招くといった特徴があります。認知症は進行していくため、症状が顕著になる前の対策が大切です。

指体操は高齢者向け？

指体操は道具などを用意しなくても自分の体だけで簡単に行うことができるので、脳を活性化させて認知症を予防するとされています。

人間の体のなかでも、指先は非常に触覚が敏感な部位です。そのため、指先を効果的に動かすことで脳が活性化し、認知症の予防や運動機能向上のような効果が期待できますし、とても簡単にはじめられますので、楽しみながら取り組みます。【図1】

入門…指折り体操

・左右どちらかの手の親指から小指に向かって、数を数えながら折り曲げてみましょう。

小指まで数えたら反対の手に移って同様に数えて折り曲げていきましょう。順番に曲げていく過程で、ほかの指まで曲げてしまわないようにするのがポイントです。中指や薬指は折り曲げづらいため、重点的に行いましょう。

基礎…指回し体操



改善が期待できます。

・手のひらを向かい合わせて指先同士を合わせる
・親指から順番に指先が当たらないようにしながらくくる回します。

初級…指離し体操…細かい動作にも挑戦

指回し体操と異なり、手の平をぴったりとくっつけた状態で指先を1つずつ離す体操です。財布の中から小銭を取り出したり、食器を手にとったといった細かい動作にもつながる体操です。

・左右の手のひらをぴったりとくっつける
・手前の親指から順番に1本ずつ指を離していく
・小指まで離したら、逆の順番でまた親指に戻る
他の指まで離れないように気をつけるのがポイントです。薬指の運動は難しいですが挑戦してみましょう。

中級…人間だからこそできる高度な親指体操

片方の手だけで挑戦できる指体操です。親指と、人差し指から小指までの4本の指を順番に合わせていきます。対立運動とも呼ばれ、物を掴んだり摘んだりするために必要な動きです。猿やゴリラといった人間に近いとされている動物でもできません。

上級…対戦で盛り上がる「じゃんけん」【図2】



日本だけでなく世界各国で広く知られている、じゃんけん。脳の活性化を目的に「後出しじゃんけん」に挑戦してみましよう。

やり方は「相手に先に出してもらい、後出しで勝てる手を出す」だけの単純なことなのですが、実際にやってみると意外と難しく、「脳」が使われているという実感が得られると思います。また、次のように条件を変えることで、さらに効果的な指体操が行えます。

- ・後だしで負ける手を出す
- ・後だしであいこになる手を出す
- ・先出の手に右手で勝ち、左手で負けの手を出す

※今回のALSOKの記事は、日常生活で楽しみながら取り入れられそうな内容でした。意識すれば脳の活性化に繋がることが意外とありそうですね。ぜひ挑戦してみてください。

ちよこつとニュース

池原雅彦

◎シルバー川柳応募について(再)

皆様、先月からお伝えしているシルバー川柳の募集について、応募されましたか？もしくはこれからでしょうか？もし、まだという方がいらっしやいましたら、一緒に応募しませんか？池原まで申しつけください。(応募締切 2025年5月30日まで)

今月の一句(短歌と川柳です)



・「季節めぐり シヤROOM暮らし 幾星霜
多くの出逢いと 涙の別れと」

齋藤勇夫

・「10時だよ 全員集合 体操だ」

池原雅彦

◎ご存じでしょうか？

・若葉台1丁目ミニスーパー跡に小型食品スーパー「まいばすけっと」がオープンしたそうです。
イオングループなので、イトーヨーカドーとはまた違う品揃えで、楽しい買い物ができそうですよ。

・アクセス…若葉台中央行バスにて若葉台近隣公園前下車。徒歩1分。若葉薬局近く。

善意の人は祝福を受ける。自分のパンを貧しい者に与えるからだ。



生活相談員から

主任 遠藤裕之

●行事予定

5月22日 エレベーター点検(15時)

6月1日 海鮮丼(昼食)

6月8日 体操教室(14時15分)

6月10日 マジックショー(15時ごろ)

6月17日 消防設備点検・防虫駆除作業(予定)

6月18日 避難訓練(予定)

6月22日 体操教室(14時15分)※

※5月25日の体操教室はお休みです。

●消防設備点検・防虫駆除作業・避難訓練
日程が変更となり、ご迷惑をおかけしました。詳細が分かり次第、掲示などでお知らせします。

●マジックショーについて

あの日、Mr. モローが6月10日ふたたびやってきます。今回は、ご家族やケアマネさん・ヘルパーさんなどもご参加いただけます(要申込)。



●食中毒が増える時期です

当施設でお出ししている食事は、その場で食べていただくために準備しております。ご飯やパン・おかずは取り置きしないようにお願い致します。

●地区センターのイベント

5月19日 おはなし会(若葉台)

5月23日 大人向けおはなし会・朗読(都岡)

6月7日 笑って元気寄席(若葉台)

6月8日 ソプラノリサイタル(白根)

6月28日 弦楽コンサート(若葉台)

※事前申込や費用が必要な場合があります。詳細は各地区センターにお問い合わせください。



シヤROOM特製 焼きたておやつピザ (笑)