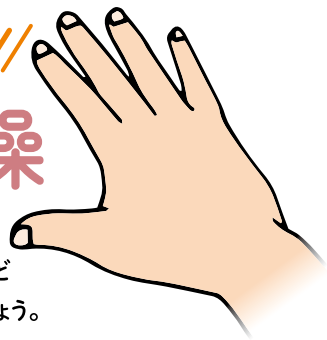
特集 脳をイキイキ元気に

今から始める指先体操



健康寿命を延ばすために、脳の若さを保つことはとても重要です。
手や指先を動かすことは脳の神経細胞に大いに刺激を与えます。脳は使えば使うほど
元気になります。遊び感覚で頭を使いながら指先を動かして、若々しい脳をキープしましょう。

☞指先体操案内人 堤（つつみ） 喜久雄（きくお） さん

ウォルナッツ・健康生活研究所所長。指さき健康法の創始者である父・堤芳郎氏に師事。数多くの講演会や教室での体験を基に日常生活に取り入れやすい体操プログラムを提案。『指さき頭脳体操』（東京書店）ほか著書多数。
http://www.yubisaki.com/

指先は全身を映す鏡

人間の脳は手や指先を使うことで活性化されます。逆に使わないとどんどん衰えていきます。現代の社会では、手作業など手や指先を使う機会が極端に減っています。高齢でも驚くほど元気で気力も記憶力もしっかりしている方は、指先や脳をよく使う生活習慣や仕事を持っていることが多いようです。意識して脳と指先を使うようにしたいものです。

まずは、自分の現状を知ることから。次のチェックを行ってみましょう。案外と引っ掛かる項目があるかもしれません。もちろん心配はいりません。大切なのはこれから。1日5分、「指先体操」を取り入れてみましょう。

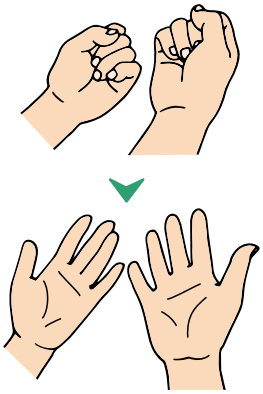
手指の動きで分かる若さチェック！

血行 指先押さえ

親指で爪を6秒ほどギュッと押さえた後、パッと放します。

赤みがすぐに戻ってきましたか？

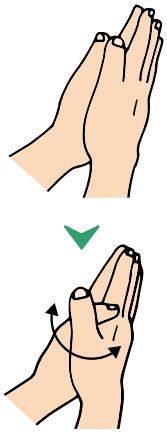
集中力 親指グーパー体操



親指を外にして握る、そして開く。親指を中にして握る、そして開く。これを繰り返す。

親指の出し入れがスムーズにできますか？

記憶力 指のすれ違い体操



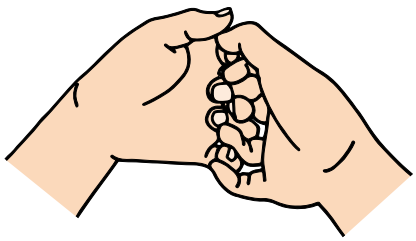
両手のひらを合わせます。その状態で1本ずつ同じ指同士の交差を繰り返します。そして1～2日前のことでテーマを決めて記憶をたどります。

例：親指を動かしながら「昨晩の夕食のメニュー」、同様に人さし指で「会った人の名前」、中指で「見たテレビ番組」など。

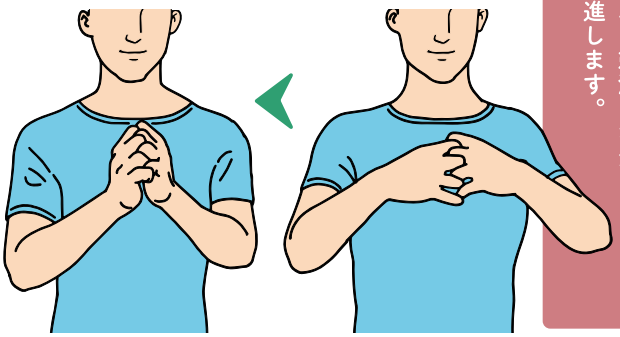
記憶がスムーズによみがえって、滞りなく言えますか？

エクササイズ 1 指ツボ刺激体操

指先のツボを刺激しながら血行を促進します。



1 指先の関節を鍵形に曲げ、そのまま両手の指を浅めに絡めます。隣り合った指同士の爪の脇が当たるようにします。



2 肘を横に上げた姿勢から、息をゆっくり吐きながら手のひらを近づけていきます。5、6回繰り返します。

指先のツボを刺激し、指と指が離れないようしっかり合わせ、深呼吸しながら行いましょう。生気を補充して邪気を吐き出すような気持ちで。また、指の関節は思うように曲がるか、痛みを感じるかなど体のサインを感じながらやっていきます。

応用

- 指を組んだ状態を崩さずに手首を20回ほど左右にひねります。
- 同様に手首を20回ほど回転させます。