

脳とからだを動かして フレイル予防

社会医療法人 共愛会
戸畑リハビリテーション病院
原田 直樹

指交差運動

- ①：体の前で両手を合わせる。
- ②：左右の親指を交互に交差させる。

※大きな声で数を数えながら、

全ての指で順番にすばやく8回×2ずつ行う

指出し運動

- ①：右親指を立てて体の側面に、
左人差し指を立てて肘を伸ばす。
- ②：左親指を立てて体の側面に、
右人差し指を立てて肘を伸ばす。

**※大きな声で数を数えながら、
リズムカルに8回×2繰り返す**