

リハビリ通信



手指のリハビリ

手指は「第2の脳」と呼ばれていることをご存知ですか？

手指は体の中でも、運動や感覚の神経が多くあり、より細かい運動ができるように神経が密に分布されています。そのため、手指を動かすことで脳の血流量が増え、脳の活性化や認知症の予防、運動機能を高める効果が期待できます。

手指のリハビリで期待できる効果

《脳の活性化・認知症予防》

手先を使うことで脳の神経細胞が活性化されて、認知症予防や進行を遅らせる効果が期待できます。

《着替えの細かい作業がしやすくなる》

ボタンの留め外しやチャック等は、手指の細かい動作が必要です。自分でできると生活自立度が高まり、自信につながります。

《食べこぼしが少なくなる》

手指の柔軟性や筋力、感覚が向上すると、お箸やスプーンが使いやすくなります。そうすると、食べこぼしが少なくなり、食事量の増加につながります。食事量が増加すると、体重や筋肉量を維持でき、運動機能低下の予防が期待できます。

手指の筋力トレーニング

ペグボード

ボードの穴に棒を入れたり、外したりします。

- ・肩や肘を含めた上肢の運動
- ・把持動作、指先の細かい運動（巧緻動作）



洗濯バサミ

洗濯バサミをつまみ、移動させます。

- ・指先のつまみ力アップ
- ・手のひらの筋力強化



おはじき探し

粘土に入れたおはじきを取り出します。

- ・つまみ動作の改善
- ・集中力の維持

