

# 自宅でできる元気体操 手①



**内在筋**・・・手の内側の筋肉を動かすことで、血流も上がり細かな食事の箸の操作や入浴の頭を洗う動作の機能を保てます。

## ① 手指対立運動

親指でそれ以外の指を順番に触っていきます。  
この時なるべく速く動かしていきます。



## ② 手指開閉運動

指をまっすぐ伸ばし、開いたり閉じたりを繰り返します。  
なるべく大きく動かすよう注意しましょう。

