

『指立てGOOD!』

頭で考えながら指先を動かすことによって脳活性を促します。

- ① 右手は数字の「1」、左手は親指立ててGOOD!



- ② 左手は数字の「2」、右手は親指立ててGOOD!



- ③ 右手は数字の「3」、左手は親指立ててGOOD!



- ④ 左手は数字の「4」、右手は親指立ててGOOD!



- ⑤ 右手は数字の「5」、左手は親指立ててGOOD!



- ⑥ ⑤～①まで戻る

※鏡で自分の姿を見ながらやると難易度が上がります。

介護職員：須山淳子