知るとうれしい リハビリニュース

［ リハビリテーション科 ］

清々しい五月晴れが快い季節となりました。
福西会病院リハビリテーション科では新年度、3名の新入職員が入職しました。
若さと活気に満ち溢れた新人を迎え、リハビリテーション室はますます賑わっています。
さて、今回は「指を動かすことの効果」についてご紹介します。

【指を動かして、どんな効果があるの?】

指は「第二の脳」と呼ばれています。指先にはたくさんの神経があり、動かすことで脳に信号が送られ血流を良くし、脳の働きが活性化します。
また、手や指の動きがスムーズになると神経や筋肉が刺激され、全身のバランスや運動の協調性なども改善が期待されます。
指を動かすことで脳の活性化や認知症予防、さらには運動機能の向上など、さまざまな効果が期待できると思います。

【隙間時間に指を動かしてみましょう】

テレビを見ている時や何かの待ち時間などに「指折り」や「グーパー」などして指を動かすと良いと思います。ウォーキング中に手をグーパーしながら歩くのもいいですね。

リハビリ室こぼれ話

指を動かすことの効果についてお話ししたついでに、
昨年からリハビリ室で飾り始めた「折り紙作品」についてご紹介します。
折り紙は日本の伝統文化で、子供の知育教材や高齢者の認知症予防として、今や世界中に広まっています。指を動かす最適な道具ですね。当院リハビリ室の入り口には、リハビリ助手スタッフが作った「季節の折り紙作品」が飾られています。初めてのリハビリで緊張されている患者さんや、入院生活で気分が落ち込んでいる患者さんなど、作品を見て少しでも「ほっこり」してくださると幸いです。