

## 脳を活性化する指先遊び

指先の神経は、脳に直結しているので指先を動かす事が脳を活性化させる事は、皆さんも良くご存知かと思いません。

しかし、最近の子ども達は、指先が不器用になってきているのではないかとされています。

スマートフォンやタブレットは指を触れるだけで操作できますし、ゲーム等のボタンを連打する動きなどは器用に出来ていますね。

しかし、お箸を持つ、折り紙を折る、など指先を使ったり、指先に力を入れたりなど指の動きを必要とする事が苦手になっているのではないのでしょうか。

指先を使うおもちゃもありますが、もっと手軽に身近なものを使って指先遊びをご紹介します！

まず、『ストロー通し』。ストローの長さをいろいろ変えて切って、紐や毛糸を通して遊びます。

紐の端は、ストローが抜けないようにし、ストロー以外にも穴の開いた色画用紙やおはじきなども通してみても良いですね！

紐の先をしっかりと持って、力を入れたり抜いたり加減しながら通すので、最初はしっかりとした紐がおススメです。毛糸は柔らかいので、少し先をテープなどで巻いて堅くすると通しやすくなりますよ。

また、『あやとり』も毛糸があれば、いつでもどこでも遊べます。

紐は太目で柔らかいものがあつかいやすく、長さも120cmくらいが良いですね！

一人でも遊べますし、親子でするとスキンシップにもなります。

お皿2枚とマメ、お箸を用意して、マメを一粒ずつお皿からお皿へ移す『豆つかみ』。

単純な作業のようで豆を落とさずに移動させるのはなかなか難しい事です。

マメは大豆や小豆などいろいろ混ぜても楽しいですが、お箸がまだ上手く使えないお子さまには、スポンジを小さく切ったものから始めると、滑りにくくしっかりと指先を使ってつかめるようになります。

誰が一番早くできるか、親子や兄弟で競争しても楽しいですね。

大人がする場合には利き手ではない手ですると神経細胞が刺激され認知症予防の効果も見られます。

両手を均等に使うって脳を刺激させると良いですね！

お子様だけではなく、年配の方も楽しめる指先遊び。お家で楽しみながら、家族みんなで脳活してみませんか。