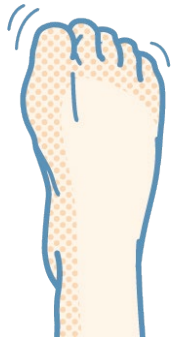


『むすんでひらいて あしゆび体操』 基礎編

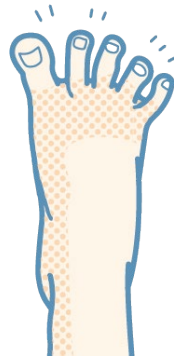
■ 「むすんでひらいて」の童謡に乗せて足指を動かしましょう

1曲は、①～⑦+①～④(繰り返し)

①むすんで



②ひらいて



③手を打って



④むすんで



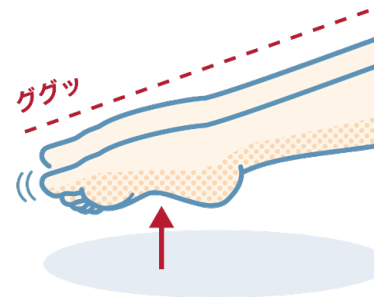
⑤また ひらいて



⑥手を打って



⑦その手を上に



【3つの期待効果】

- 足指で地面をつかむ力が強くなり、転倒を防ぎ歩行能力・運動能力が向上
- 体の重心が安定し、バランスのとれたしっかりした姿勢をつくる
- 運転操作に必要な足底や下腿の筋肉を鍛え安全運転を支援

『むすんでひらいて あしゆび体操』 上級編

■ 足首の動きも組み合わせて足指を動かしましょう 認知機能への刺激効果も含まれています

1曲は、①～⑦+①～④(繰り返し)

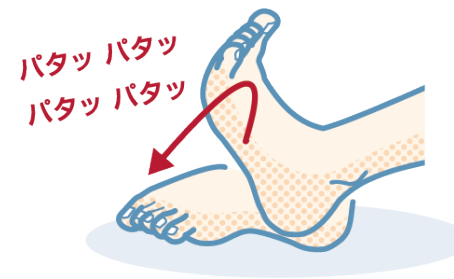
①むすんで



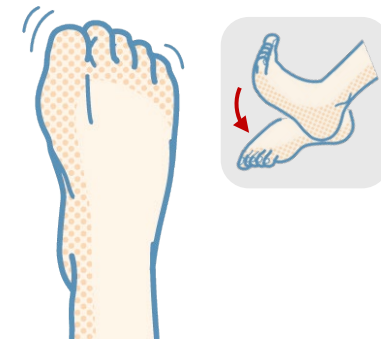
②ひらいて



③手を打って



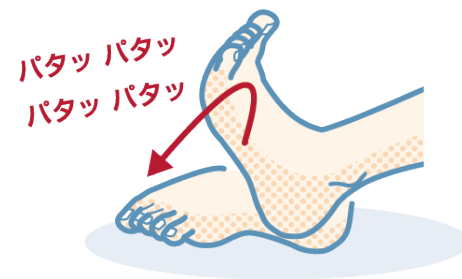
④むすんで



⑤また ひらいて



⑥手を打って



⑦その手を上に



「むすんでひらいて
あしゆび体操」
実演動画