手指健康操

**活動介紹:**隨著年紀的增加，手腳的靈活度會下降，關節的活定性亦會有所限制，而我們藉由簡易的手部協調運動，幫助長者減緩老化。

**適用年齡:**

幼兒→刺激腦部發育

學生→強化學習力

上班族→增加記憶力

銀髮族→預防失智、癡呆、延緩老化（抗老）

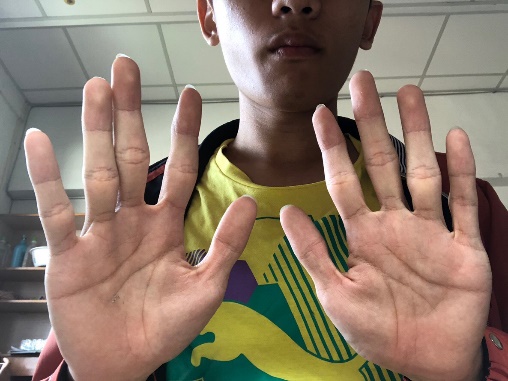
**活動流程:**

** **

1、張開雙手 2、左手握拳，右手伸出拇指

**  3、**再次張開雙手 4、右手握拳，左手伸出拇指

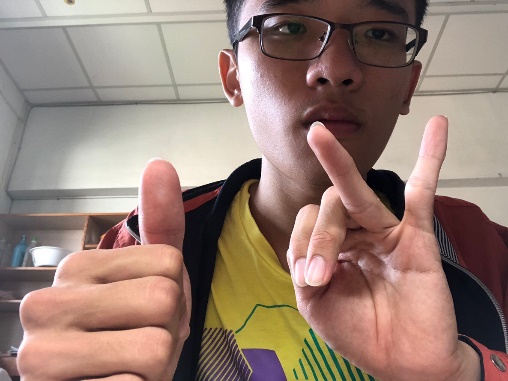
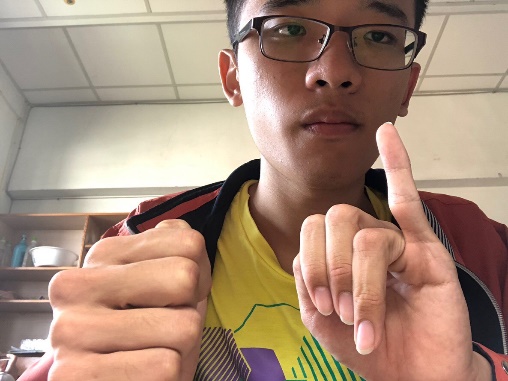
想增進健康嗎?重複步驟1~4

****

1.張開雙手 2.將左手的小指彎下

****

3.(左圖)將左手的無名指彎下，右手的拇指彎下

****

4.(右圖)以此類推，直到右手剩下小指

****

5.(左圖)伸出右手的無名指與左手的拇指

****

6.(右圖)以此類推，直到只剩左手的小指尚未伸出

****

7.伸出左手的小指

**想增進健康嗎?重複步驟1~7**