

初心者や高齢者の方にも手軽にできる

手芸で楽しく、 脳トレしよう!

集中力
UP

脳の
活性化

介護
予防

ハマナカ

健康手芸

手や指を使う手芸は
楽しみながら自然に脳を刺激し活性化させます
健康維持や介護予防に手芸をご活用ください

ホーム
レクリエーションに
おすすめ!



キャンバスに毛糸を刺すだけで
いろいろな作品が作れます

＼キャンバスに毛糸を刺していただけ!／



＼オススメ!／

初めてでもカンタン
キャンバス手芸

いろいろな柄ができます!



基本の
コースター
1枚
約15分
製作時間

お子さまからお年よりまで、 編み針が使えなくても大丈夫! 「健康手芸」のご提案!

手や指を使う手芸は楽しみながら自然に脳を刺激し活性化させます。これはずいぶんと以前から言われてきました。実際、手芸手編みをお楽しみ頂いている方には年齢を感じさせない程、お元気な方がたくさんいらっしゃいます。

よく「ボケ防止」など言われますが、厚生労働省の指針でも将来の医療費抑制の為、各地の地域包括支援センターを中心に介護予防を推進する取り組みが示されております。

介護施設では体操なども行われていますが、手芸をレクリエーションのテーマに、という動きも現場では求められているようです。

手芸には以下の
3つの要素があります。

- 1 手や指を使う手芸は楽しみながら自然に脳を刺激し、活性化させます
- 2 低単価で楽しめる趣味で、作った作品を使用したり、人にプレゼントすることができます
- 3 同じ趣味を持つひとが集まり、楽しくコミュニケーションができます

お子さまからお年よりまで手芸を通じて人生を健康に楽しく!
ハマナカから健康手芸をご提案いたします!

健康手芸におすすめ!

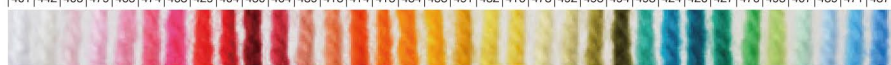
ハマナカ®ポニー

優れた弾力性とふくらみがあり、円座・あみぐるみからタワシまで幅広い用途に。洗たくしやすく、乾きも速く、手芸小ものに最適なアクリル毛糸のベストセラ商品。



抗菌・防臭

401|442|405|479|465|474|468|429|404|450|464|489|413|414|415|434|433|491|432|416|478|492|493|494|498|424|426|427|476|495|407|439|471|487|



472|462|473|409|499|437|496|497|406|418|482|483|419|480|417|486|481|402|



※印刷の都合上、多少色が異なる場合があります。

- アクリル.....100%
- 50g玉巻(約60m)
- 62色
- 1玉 350円(税別)

お取扱い方法



●健康手芸について詳しくは [「あむゆーず」](#) [検索](#) www.amuuse.jp



で編み図や動画を
カンタンに探すには



「あむゆーず」のTOPページから「AMUSE PRESS」のページにアクセスし、各ボタンをクリックすると詳しい情報や関連の編み図やレシピ、動画のリンクが表示されます。バックナンバーもそこからご覧いただけます。