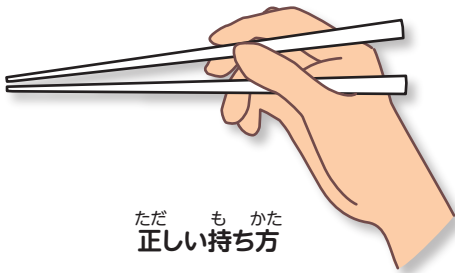
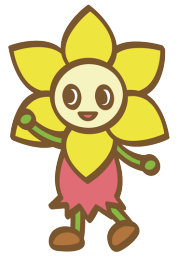


「おはし」の

正しい持ち方 説明書



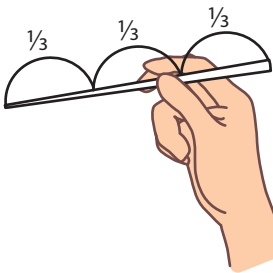
ただ も かた
正しい持ち方

できて
いるかな？

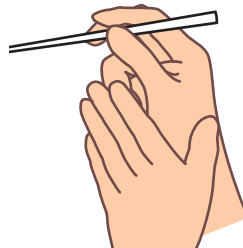
- ① 上のはしをおや指、ひとさし指、なか指の3本で持っている
- ② はし先がそろっている
- ③ なか指が2本のはしの間にある
- ④ はしを動かしたとき、上のはしになか指がついている

STEP1 まずは1本で

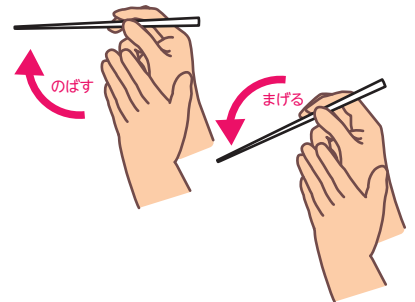
- ① おや指、ひとさし指、なか指の3本でかるく持ちましょう。



- ② くすり指とこ指をまげて、もう片方の手でそっとおさえましょう。

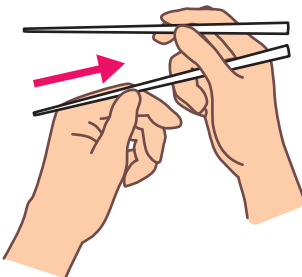


- ③ そのまま数字の「1」を書くように動かします。

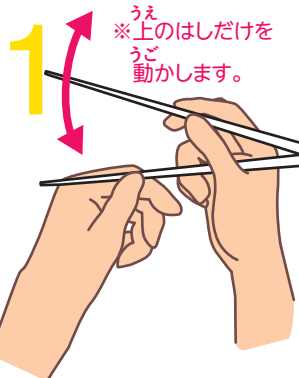


STEP2 つぎは2本にチャレンジ

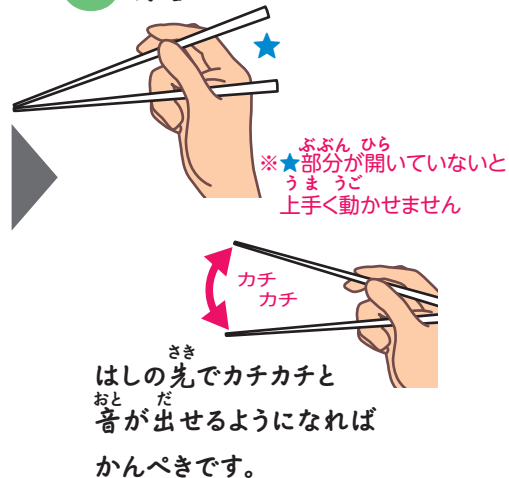
- ④ なれたら上のはしを持ったままおや指の付け根とくすり指第一関節に下のはしを差し込みましょう。



- ⑤ 下のはしが動かないように手で支え、3のように上のはしだけで数字の「1」を書きます。



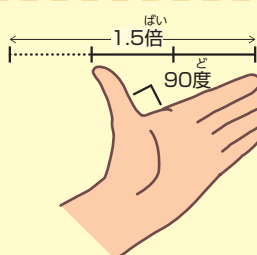
- ⑥ なれたら支えの手を外して練習しましょう。



じゅうよう
重要！

じぶんにあった
おはしを使おう

つか ひと なが
使う人にあった長さの
はしを選ぶことが大切です！



★はかりかた

- ① おや指とひとさし指を90度にひろげます。
- ② おや指とひとさし指をむすんだ長さをはかります。
- ③ はかった長さの1.5倍にのばした長さが、ちょうどよいはしの長さです。

も かたれんしゅうどうが
[持ち方練習動画]



令和7年10月発行
西区福祉保健課