

元気に続けて介護予防！

# ゆうゆう体操

年齢を重ねても、元気でいたいと誰もが思うもの。このページでは、作業療法士の岡本宏二先生に、要介護状態にならないための簡単な体操を紹介してもらいます。

## タオルを使った体操

今回は前屈でしたが、今回は側屈（横に曲げる）の体操です。タオルの両端を持ち、無理のない範囲でバンザイをします。このときタオルをピンと張ることを心掛けて。そのままの姿勢から左右にゆっくり腕を振ります。1セット10回を目安にやってみましょう。



おかもと こうじ  
岡本 宏二先生

1961（昭和36）年生まれ。ふくしまをリハビリで元気にする会理事長、日本作業療法士協会広報委員長。作業療法士、介護支援専門員、感覚統合療法学会認定訓練士。福島県内を回り介護や認知症予防の講演会、発達障害児のリハビリを目的にした「遊びの会」を開いたりなど、保健センターや社会福祉協議会、各施設と共に、地域生活に関する「隙間」をリハビリを通して埋める活動を行っている。

今回紹介する体操は、南相馬市鹿島区の仮設住宅に住む皆さんが行っている「まけないタオル体操」からの引用です。シンガー・ソングライターのやなせなさんが、同区にある「絆診療所」を訪れオリジナル曲の「まけないタオル」を披露した際、遠藤清次院長が歌に合わせた体操をつくることを思いつき、岡本先生と共に考案したのがこの体操です。体操の全編を収録したDVDが欲しい方は絆診療所（TEL0244-26-9699）までお問い合わせください。



絆診療所の職員の方々と  
遠藤清次院長（写真中央）

