

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。

ボートこぎ体操

両手で新聞棒を持ち、右上から左下へ左上から右下へボートをこくように体をねじる体操です。日常生活において、体をねじる動作は非常に重要です。頭の上に手が伸びないときは肘を曲げて行ってください。1セット10回を目安にやってみましょう。

新聞棒の作り方



朝刊1部を縦に丸め、数カ所をテープで留めれば完成です



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とした「遊びの会」を開くなど、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「西会津町新聞棒体操」からの引用です。高齢者の身体機能向上を目的に、岡本先生と医療介護職に携わる皆さんでつくる「にしあいつ福祉会リハビリ委員会」が作成しました。

西会津町の介護老人保健施設「憩の森」、特別養護老人ホーム「さゆりの園」をはじめ町内の高齢者施設や高齢者サロンなどで行われています。



にしあいつ福祉会リハビリ委員会による「西会津町新聞棒体操」の研修風景

