

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。



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。

水泳の動きで肩の体操

クロール、背泳ぎ、バタフライ、平泳ぎの動きをしながら肩の回りの筋肉をほぐす体操です。腕はあまり大きく振らず、痛くない範囲で小さくゆっくり動かすのがポイント。肩甲骨の動きを意識しながら、1種類10回を目安にやってみましょう。肩凝りにも効果的です。

