

元気に続けて 介護予防！

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。

ハンマー投げの動きで 体幹を鍛える体操

タオルを両手でしっかり持ち、ハンマー投げの選手になった気持ちで、頭の上でゆっくり回転させます。転ばないように気を付けながら、右回し・左回しそれぞれ5回ずつ行いましょう。体幹が鍛えられ、バランス感覚が養われるほか、腰痛の解消にも効果的です。腕が上がらないという人は、野球の素振りを意識して左右に5回ずつ行いましょう。椅子に座って行っても同じ効果が得られます。



取材協力

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。

POINT

タオルは両手で持つ

片手だけより両手を使う方が、脳機能にとっても良いといわれています。



腕が上がらない人は
野球の素振りの動き



岡本先生の体操5カ条

1. 痛くしない
2. 無理をしない
3. リラックスする
4. 楽しむ
5. 満足する