

岡本先生の元気に続けて / 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。

取材協力 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、保育士、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。

新聞棒を使った運動②

新聞棒を使った運動をシリーズで紹介しています。今回は「新聞棒キャッチ」です。二の腕の筋肉を鍛え、バランスを養います。無理のない範囲で行いましょう。始める前には周囲に人がいないことを確認してください。

岡本先生の
体操5カ条

1. 痛くない
2. 無理しない
3. 怖くない
4. 楽しく
5. 満足に

新聞棒の作り方をおさらいします

【用意するもの】

- ・新聞3部
- ・セロハンテープ
- ・ビニールテープ（白、緑、赤、黄、青 各1個）



【作り方】

①新聞1部を縦にめくる方からなるべく細く巻いていく。巻き終わりをセロハンテープで3カ所（中心・両端）留める。



②同じものをもう1本作る。

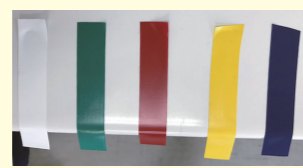
③2本を縦に並べて上からさらに新聞を縦に巻く。巻き終わりをセロハンテープで3カ所（中心・両端）留める。



④最初に作った2本が抜け落ちないように上から巻いた新聞とのつなぎ目をセロハンテープでしっかり留める。



⑤できた新聞棒に左から白、緑、赤、黄、青の順で端から等間隔にビニールテープを巻いたら出来上がり。



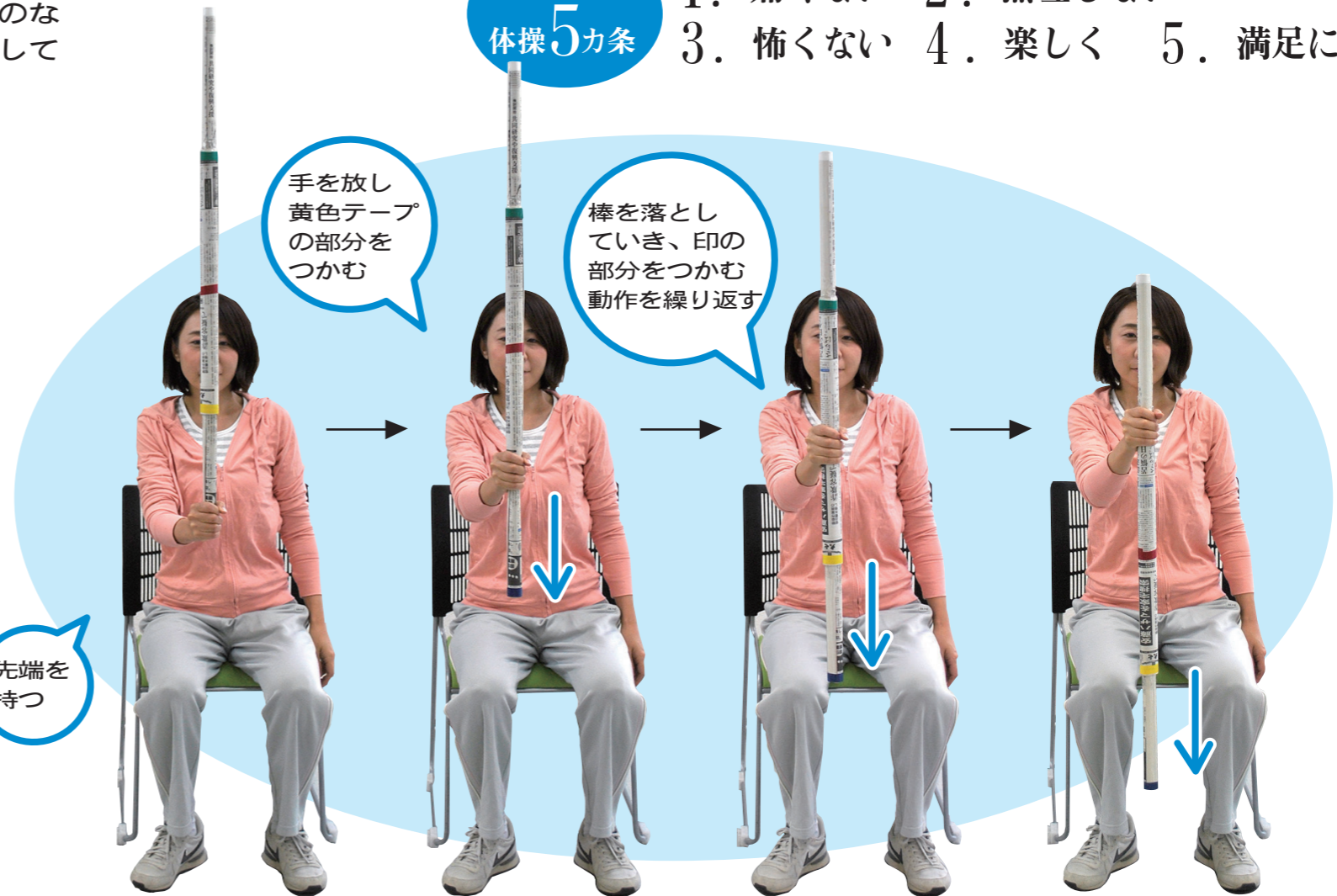
体操1

新聞棒の先端に巻いた青色テープの部分をしっかり握る。手を放し、次は黄色テープの部分を持つ。これを白色テープを巻いた先端まで繰り返す。

先端を持つ

手を放し黄色テープの部分をつかむ

棒を落とし、印の部分をつかむ動作を繰り返す



体操2

右手で新聞棒の黄色テープの部分をつかんだら軽く空中に投げ、左手で新聞棒の緑色テープの部分をつかむ。

左手でキャッチ

右手で棒を軽く投げる



体操3

相手と約1m距離を取り、新聞棒の何色の印をつかむかお互いに決めて棒を軽く投げ合う。

赤色をキャッチしましょう

キャッチ成功!

