

# 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。

## 空手の動きで筋力アップ

筋力を上げることは健康寿命（健康で自立した生活を送れる期間）を延ばすため必要不可欠です。加齢とともに衰えてくる筋力をそのままにしておくと転倒のリスクが高まり、寝たきりの要因にもなります。

そこで今回は、空手の動きを取り入れた筋力を鍛える体操を紹介します。動きに合わせて一緒に声を出すことで、肺活量や「デュアルタスク（歩きながら会話をするなど二つの課題を同時にこなすこと）」の機能も高められます。



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。

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

### 体操のポイント

- 椅子に浅く腰掛け姿勢を正す
- 腹から声を出しながら行う

「デイサービス ひいらぎ」（白河市）が、利用者の介護予防のために行っている体操です。極真カラテ門馬道場指導員の山名菜穂子さんと岡本先生が空手の型からヒントを得て作りました。施設では10種の型を10回ずつ計100回行っていますが、今回はその中から4種を紹介します。姿勢を正し、腹筋を意識して「エイッ」と声を出しながら行いましょう。



山名さん（前列右から2人目）と「デイサービス ひいらぎ」職員の皆さん



山名さんと一緒に体操する利用者の皆さん

### 足上げ（前・後ろ）

①肩幅に足を広げ、椅子の背もたれを持つ



②太ももを上げる。上げていない方の足にしっかり体重を乗せて立つ。反対の足も同様に行う



③膝をできるだけ上げて、かかとをお尻に付けるようにする。反対の足も同様に行う



### 腕伸ばし・前

①胸の前で握り拳をつくり構える



②肘を支点にして腕を前へ伸ばし手首を返す。①に戻り構える。反対の腕も同様に行う



### 腕伸ばし・横

①左右の拳を合わせ腕を平行に構える



②肘を支点にして腕を横へ伸ばし手首を返す。①に戻り構える。反対の腕も同様に行う



伸ばした腕の方を向く

### 股関節回し

①足を横向きに上げる



②足を横から前へ回し、膝で円を描くようにする。反対の足も同様に行う。



反対回し（膝を前に出し横側に回す）も同様に行う