＼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。

カードゲームで頭の体操

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。

三つの色の名前と３種の図形が書かれた２７枚のカードの中から、該当するカードを探す頭の体操です。１人でもできますが、何人かで競い合うことで、判断力や反射神経が養えます。手先を使ってサイコロやカードを手作りすることも脳の活性化に役立ちます。

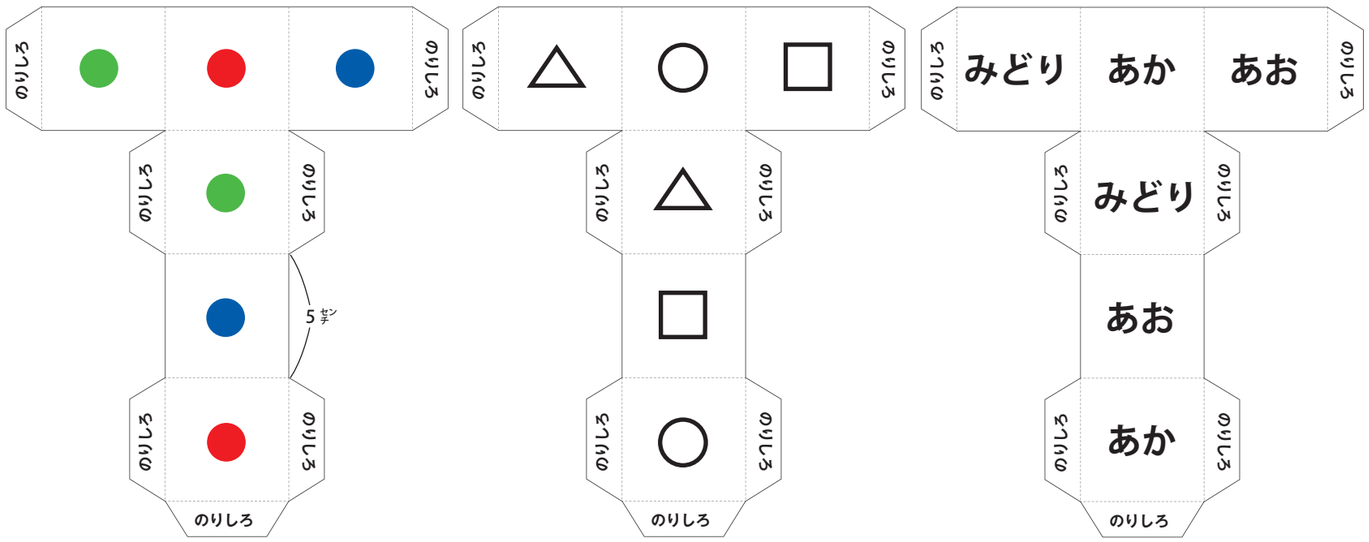
岡本先生の体操5カ条

1．痛くない　2．無理しない　3．怖くない
4．楽しく　5．満足に

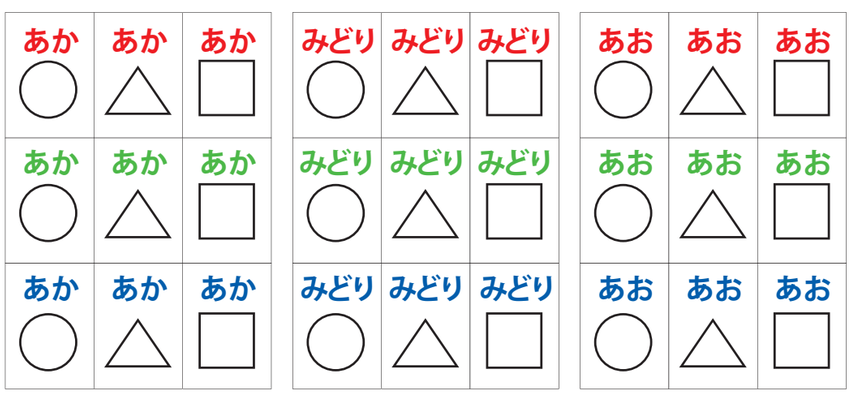
サイコロとカードの作り方

【用意するもの】
- Ａ４サイズのボール紙６枚
- ペン４色（赤、緑、青、黒）
- カッター
- カッターマット
- のり
- 定規

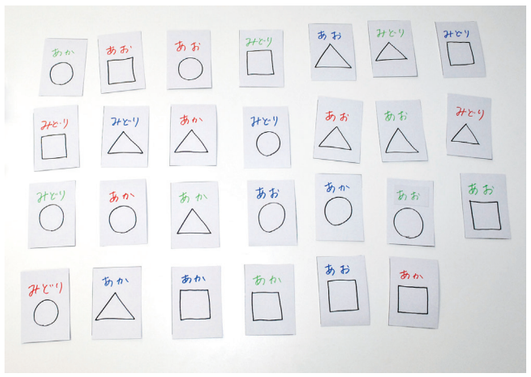
【サイコロの作り方】
①ボール紙に右図のように一辺が５㌢になるよう、サイコロの展開図を書きます。方眼入りの工作用紙を使うと定規で長さを測る手間が省けます
②右図のように一つ目の展開図に赤、緑、青のペンでそれぞれ丸を書き塗りつぶします。二つ目には黒のペンで○・△・□の図形を書きます。三つ目には黒のペンで「あか」「みどり」「あお」と書きます
③展開図を切り離してサイコロを組み立てます



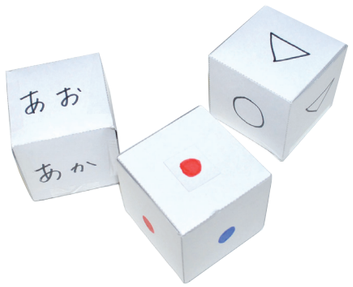
【カードの作り方】
①ボール紙に縦と横３等分になるよう線を引きます
②下図のように４色のペンを使って図形と色の名前を書いて切り離し、全２７枚のカードを作ります



使い方



①カードをよくきり、ランダムに並べます



②三つのサイコロを同時に振り「赤色の『あお』の三角」などと声に出して出た目を読みます

③ 出た目のカードを探してタッチします（②の場合、図形は三角で赤ペンで「あお」と書かれたカード）

体操のポイント

●１人の場合は制限時間を決めて時間内に何枚タッチできるか挑戦します。毎日行い、早くできるように練習しましょう