＼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。

ペットボトルキャップで指先と頭の体操

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、作業療法士、保育士、児童学修士。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。また日本作業療法士協会広報委員長、そして郡山女子大学、PT（理学療法士）、OT（作業療法士）、ST（言語聴覚士）の各専門学校において非常勤講師を務めている。

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

ポイント　●1人でもできますが、対戦形式で行うとより集中力が養えます

ペットボトルのキャップを捨てずにとっておいて、指先と頭の体操に使いましょう。どれも一見簡単そうですが、実際にやってみると難しいものです。集中力や記憶力が鍛えられ、認知症予防に効果が期待できます。

キャップ積み上げピラミッドタワー

【用意するもの】
・ペットボトルキャップ　30～40個
（複数人で行う場合は人数に応じて増やす）

①始めに5段分を積む

②一番下の段の右にキャップを一つ追加し、その上にまた積んでいく

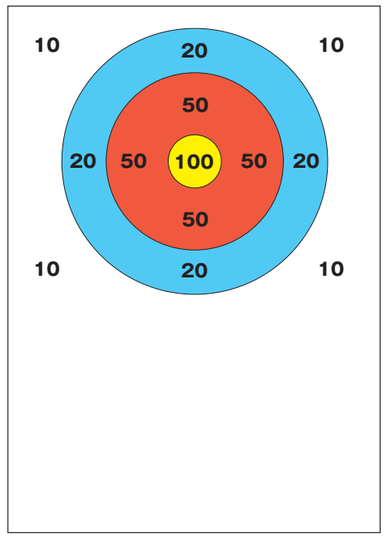
③一番上までいったら、また②のように下から積んでいく

一人で行う場合は1分など制限時間を決め、2人以上の場合は順番に積んで先に崩した人の負け。

キャップで的当て

【用意するもの】
・ペットボトルキャップ　5個
（対戦する場合は10個）
・A4クリアファイル2枚
・A4用紙1枚
・コンパス・定規
・サインペン　4色
・丸シール　2色

【下準備】
①A4用紙の中心の上側に直径15㌢、10㌢、3㌢の円をコンパスを使って書き、サインペンで色を塗る（右図参照）
②クリアファイルに①を挟み、もう一枚を縦に並べてテープで留めつなげる
③対戦する場合は目印としてキャップの表に色違いの丸シールを貼る



A4用紙

【遊び方】
的の中心に狙いを定めてキャップを爪ではじくか手で滑らせる。対戦する場合は交互に5回投げ、相手のキャップにぶつけて外に出したりして最終的に合計点が高い方の勝ち。

キャップで神経衰弱

【用意するもの】
・ペットボトルキャップ　10～20個
（偶数個）
・丸シール　3～5色

【下準備】
キャップの表に丸シールを貼り、同色のペアを複数作る。

【遊び方】
キャップを全て裏返して、同色のペアを探す。1人で行う場合は制限時間を決め、時間内にいくつ取れるか挑戦する。