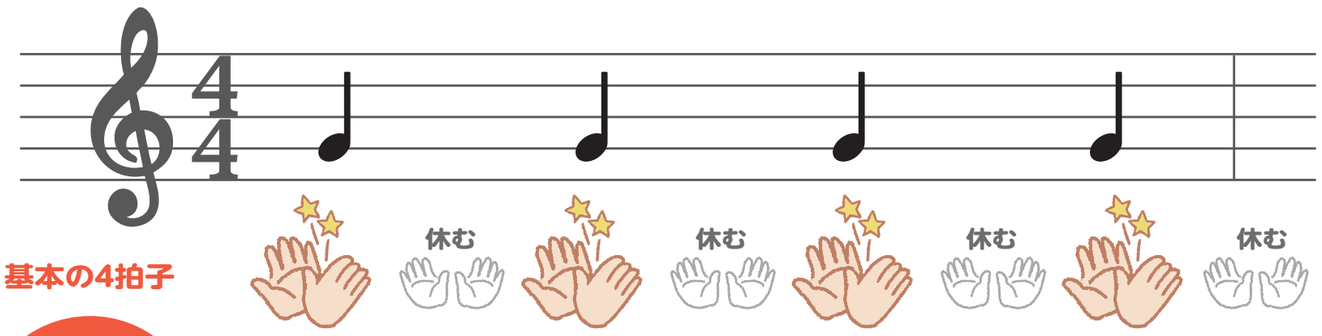
＼岡本先生の元気に続けて／ **介護予防！**

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。

リズム手拍子で頭の体操

声に出してカウントを取りながら手拍子でリズムを刻む頭の体操です。二つのことを同時に行う「デュアルタスク」で脳を活性化し認知症の予防に効果的です。



基本の4拍子

声に出して数える

いち	とー	にー	とー	さん	とー	しー	とー

倍の速さの8拍子

裏打ち

応用編①

応用編②

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。

取材協力　中條 達也 先生

1975（昭和50）年生まれ。郡山市出身。13歳からエレキギターを始める。以来、市内ライブハウスを中心にギターやウクレレで演奏活動を行う。2001（平成13）年よりヤマハ・ポピュラー・ミュージック・スクール十字屋教室講師。

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

- 「いちとーにーとーさんとーしーとー」と声に出しながら行います
- 慣れてきたら右手と左手を交互に使い分けたり、手の代わりに太ももを叩いたりしてもいいでしょう
- 2人以上の場合は「4拍子」「8拍子」「裏打ち」とパート分けします。他のパートにつられて叩いたら負けなど、ゲーム感覚で楽しめます。