＼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。音楽アドバイザーとして中條達也先生にも加わっていただきます。

# リズム手拍子で頭の体操③

声に出して歌いながら手拍子と足踏みを交互に行う頭の体操です。二つのことを同時に行う「デュアルタスク」で脳を活性化することで認知症の予防に効果的です。また声に出して話したり歌ったりして舌の動きを滑らかにすることは、物を食べる際の嚥下機能の訓練にもなります。

**取材協力　岡本 宏二 先生**

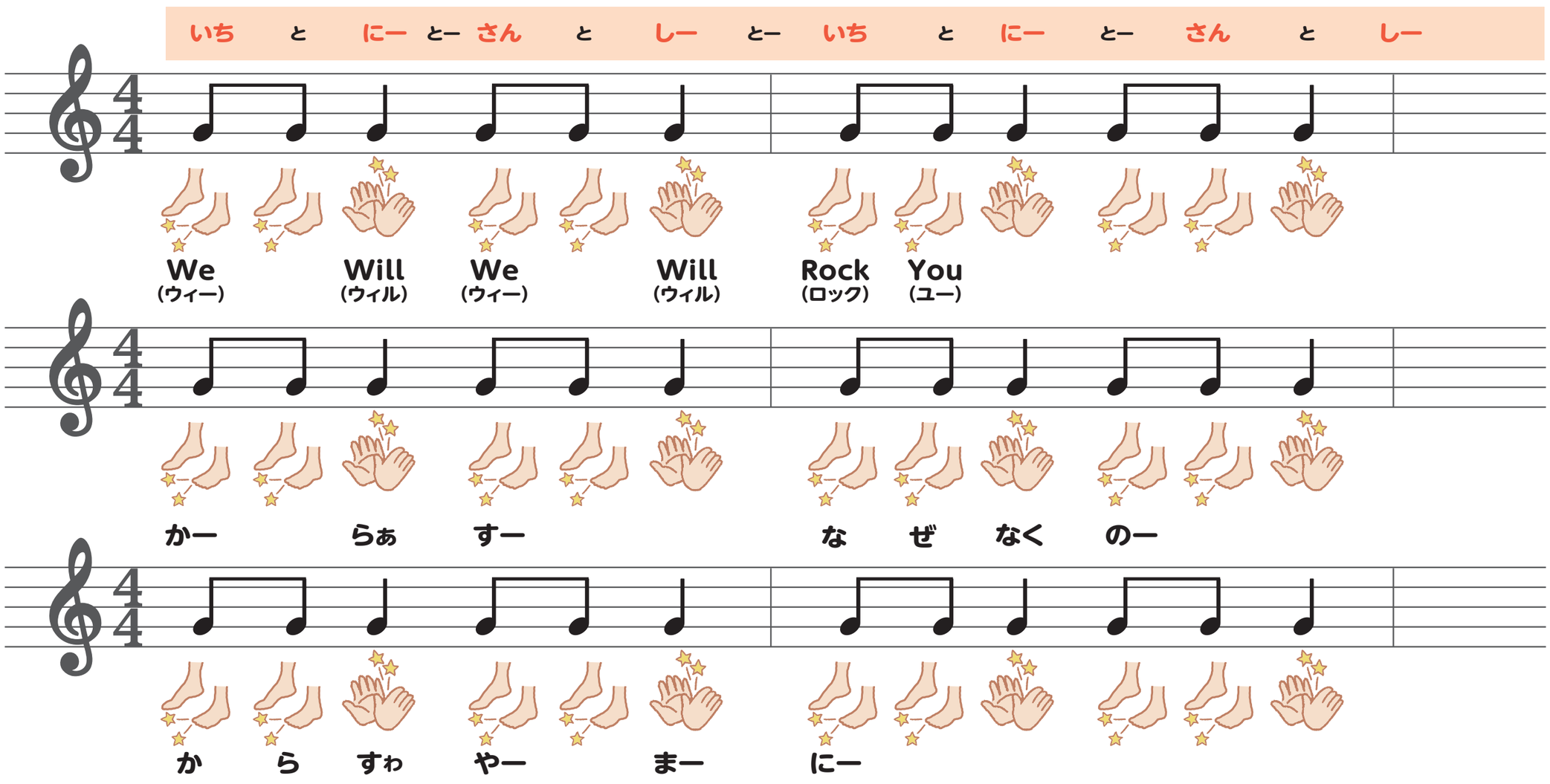
1961（昭和36）年生まれ。ふくしまをリハビリで元気にする会理事長、作業療法士、保育士、児童学修士。福島県内を回り介護や認知症予防の講演会、発達障害児のリハビリを目的にした「遊びの会」を開くなど、保健センターや社会福祉協議会、各施設と共に、地域生活に関する〝隙間〟をリハビリを通して埋める活動を行っている。また日本作業療法士協会広報委員長、そして郡山女子大学、PT（理学療法士）、OT（作業療法士）、ST（言語聴覚士）の各専門学校において非常勤講師を務めている。

**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**

●昨年映画が大ヒットした、バンド「クイーン」のヒット曲「We Will Rock You」を歌いながら、手拍子、足踏みをします。元気良く歌いながらリズミカルに行いましょう。4拍子の曲なら何でもできます。自分の好きな歌でも試してみてください。