# ∖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(4)

声に出して歌いながら手拍子を行う頭の体操です。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。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。

### 体操のポイント

●アメリカ民謡で、吹奏楽の曲目としてもよく演奏される「聖者の行進」(日本語題「聖者が街にやってくる」)に合わせて手拍子します。行進らしくテンポ良く、リズミカルに行ってみてください。慣れてきたら足踏みを加えてみたりして、自分なりにアレンジを加えてみましょう。



# 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。



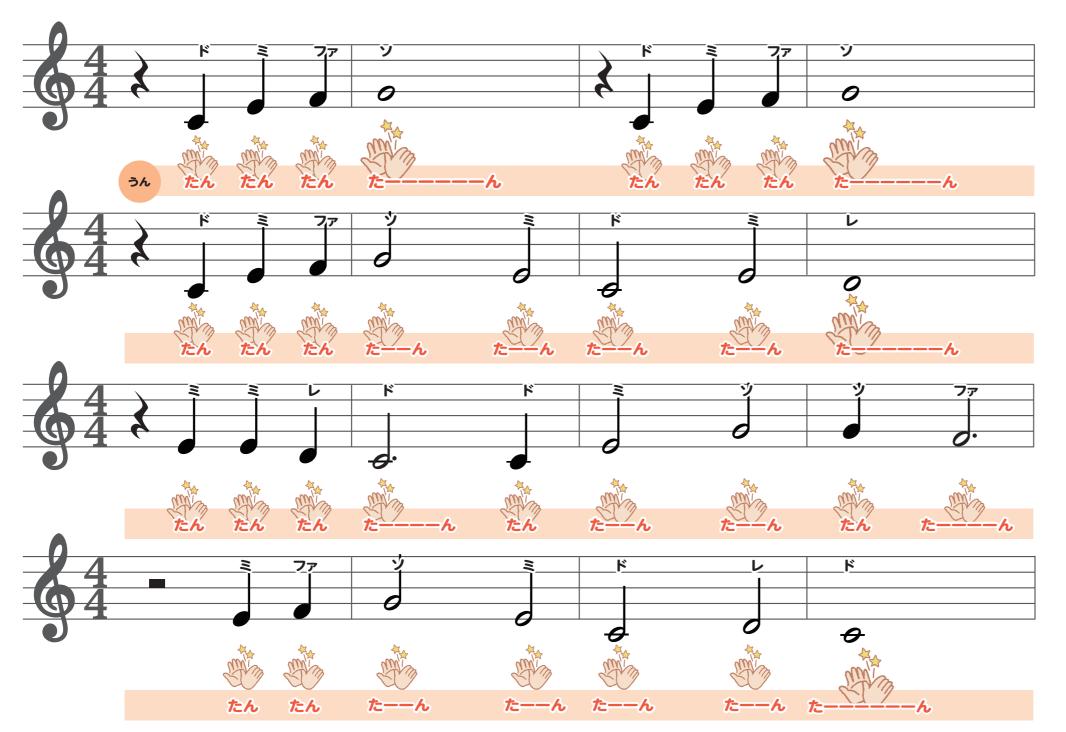
## 取材協力 中條 達也 先生

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





リズム手拍子 を動画で確認 できます!

「社会福祉法人 白河学園 つぼみ園」の赤穂美和先生(ピアノ)、佐藤美和先生(歌と体操)にご協力をいただき「リズム手拍子で頭の体操」の動画を撮影しました。収録したDVDは希望する方に無料(送料自己負担)で差し上げます。ぜひご覧いただき、体操の参考にしてください。

#### 〈DVD申し込み方法〉

ご自宅の郵便番号、住所、氏名を記入し、300円分の切手を貼ったA4サイズの返信用封筒を同封のうえ、下記の宛て先までお申し込みください。

〒963-0201

郡山市大槻町字下篠林28-1

(一社) ふくしまをリハビリで元気にする会 岡本 宏二 行き

〈ゆうゆう倶楽部通信 DVD希望〉