＼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。

泳いだつもりで肩の運動

クロール、背泳ぎ、バタフライ、平泳ぎの動きをしながら肩の回りの筋肉をほぐす体操です。腕を回すときは無理をせず、痛くない範囲で小さくゆっくり動かすのがポイント。肩甲骨の動きを意識しながら、1種類10回を目安にやってみましょう。肩凝りにも効果的です。

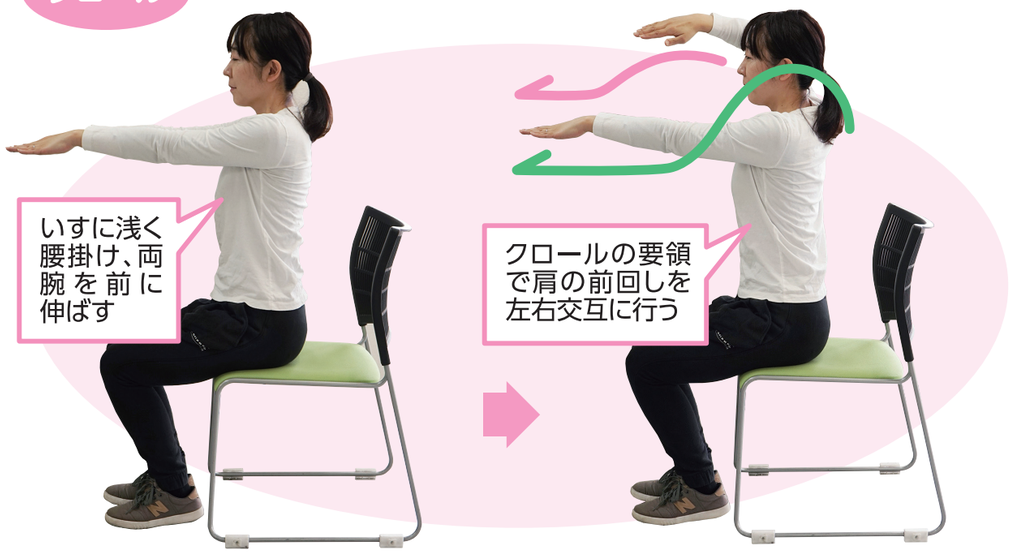
取材協力　**岡本 宏二** 先生

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。

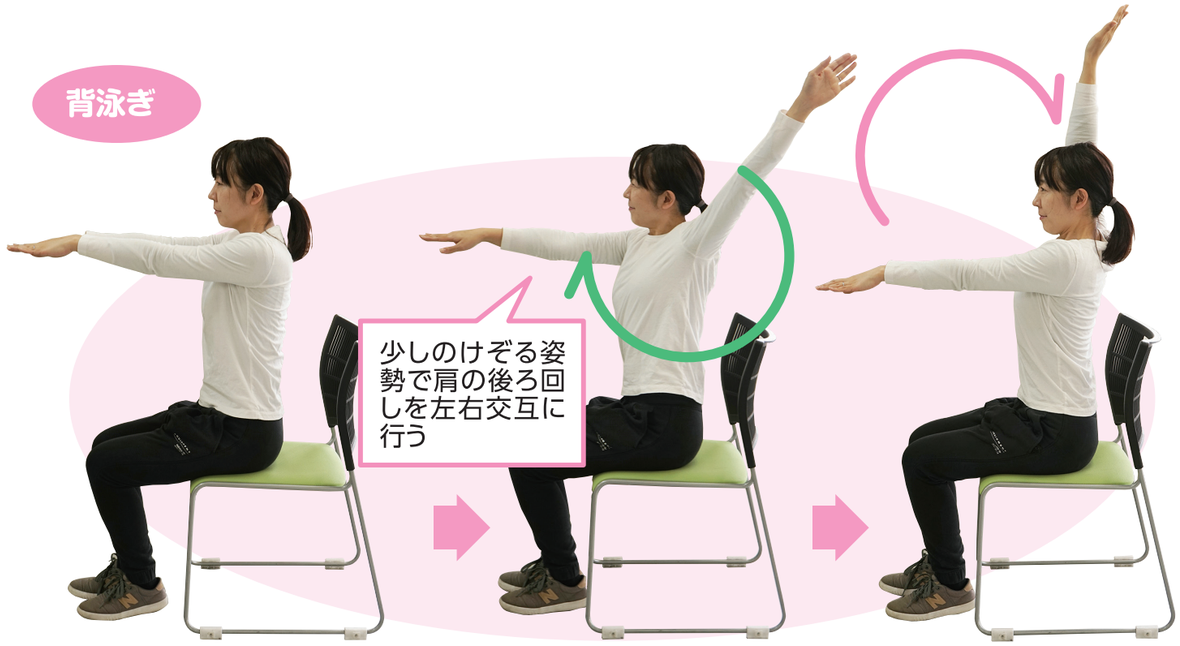
岡本先生の体操5カ条

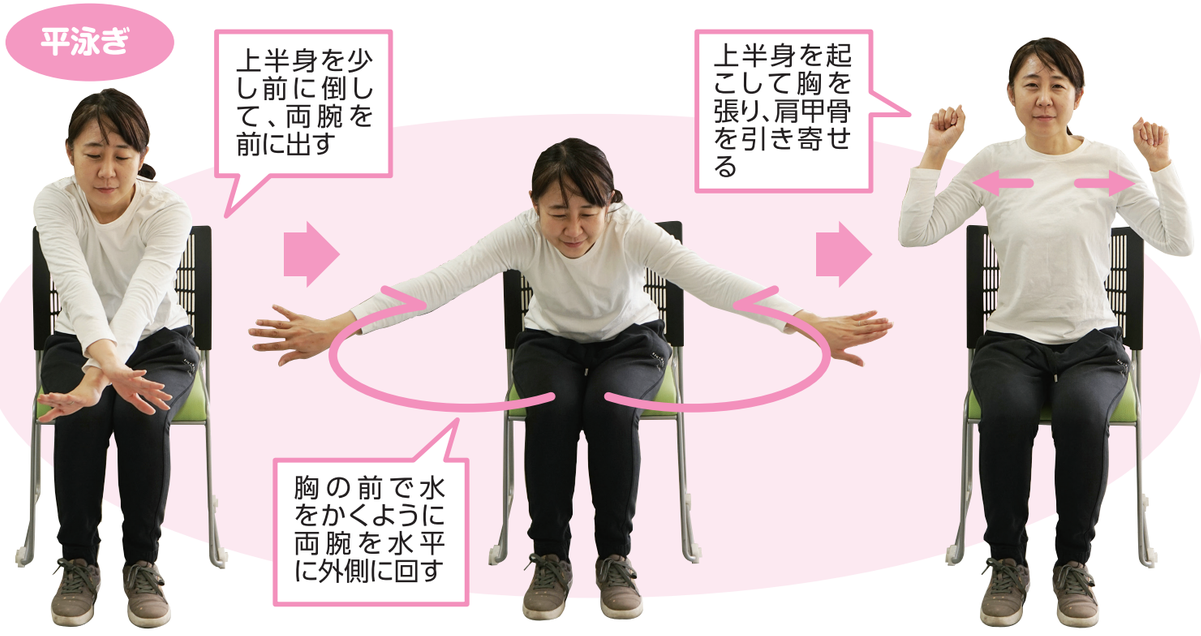
1. 痛くない　2. 怖くない　3. 無理しない
4. 楽しく　5. 満足に

クロール



背泳ぎ



バタフライ

平泳ぎ