

# ＼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。



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とした「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。

## 足と腕を同時に動かす運動



いすに浅く腰掛ける。背もたれに背中をつけない。

足踏みしながら同時に腕を動かす混合運動をしましょう。運動にルールやリズム(規則性)、テンポを持たせることで、脳機能(大脳や小脳)が使われ、認知機能へ働きかけることができます。太ももを動かすことで血流も良くなります。①～④の動きを10セットを目安に行ってください。実際にやってみると意外と難しい運動です。慣れてきたら「365歩のマーチ」など4拍子の曲を口ずさみながらやってみてください。

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

始めはゆっくり声を出して  
自分が決めたリズムで行いましょう



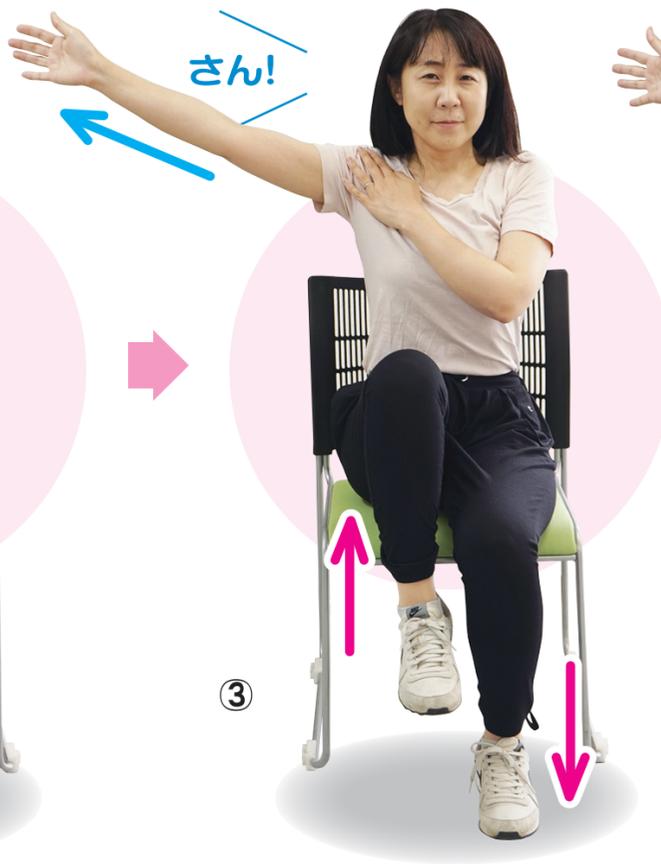
①

左手を右肩に。右足を上げる。



②

右手を左肩において、腕をクロスさせる。右足を下ろし左足を上げる。



③

右腕を斜め上に挙げる。左足を下ろし、右足を上げる。



④

左腕も斜め上に挙げる。右足を下ろし左足を上げる。