

\ 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氣にする会理事長、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、CW(介護福祉士)、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。

ボールを使った筋力アップ運動

100円ショップなどで手に入る軟らかいゴム製ボール（直径15センチほど）を使い、筋肉の柔軟性と筋力をアップする運動を行います。上半身をひねる動作は日常のさまざまな場面で必要となる動きです。続いてボールを腕と足で挟み押しつぶしましょう。筋力を高めることで転倒予防の効果があります。どれも10回くらいずつ、テレビでも見ながら行ってください。

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

