

連載第5回

あなたの健康をサポート！



町内在勤の理学療法士が介護予防や健康維持に役立つ体操をお届け

新型コロナウイルスによる生活様式の変化により、外出機会が減り、体力が落ちてしまったという方が多いのではないのでしょうか。自宅でできる簡単な体操を月1回紹介します。皆さんの健康維持や介護予防に役立ててください。

■協力 阿久比リハビリネットワーク 介護老人保健施設 メディコ阿久比
認定理学療法士(介護予防) 榊原和真

■問い合わせ先 阿久比町地域包括支援センター ☎(48)1111(内1127・1128)

考えながら運動して認知症を予防しよう！

身体と同じで、頭も使わないと衰えてしまいます。考えながら運動することで、脳の働きが活発になり、認知症を予防する効果があると言われています。

空いた時間に気軽に認知症予防に取り組みましょう。

指の運動で脳の活性化を！

脳の中に占める手の領域は大きく、指先を動かすことで脳が良く働き、活性化されます。

参考書籍『リハビリテーションのためのニューロサイエンス』

親指と小指の入れ替え体操

最初に、右手は親指、左手は小指を立てます。

次に、同時に立てる指を左右の手で反対にします。(右手は小指、左手は親指)



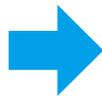
左右で違う指を立てます

最初は「1・2…」とリズムよく行い、慣れてきたら「もしもしカメよ♪」などの歌に合わせて交互に入れ替えてみましょう。

グーパー入れ替え体操

最初に右手はパーの形に開いて前に出します。左手はグーの形に握り、胸の前に構えます。

次に、同時に左右の手の形を反対に入れ替えます。(右手はグーで胸の前、左手はパーで前に出す)



左右で違う動きをします

