

11月号 あなたの健康をサポート

理学療法士が介護予防や健康維持に役立つ体操を紹介

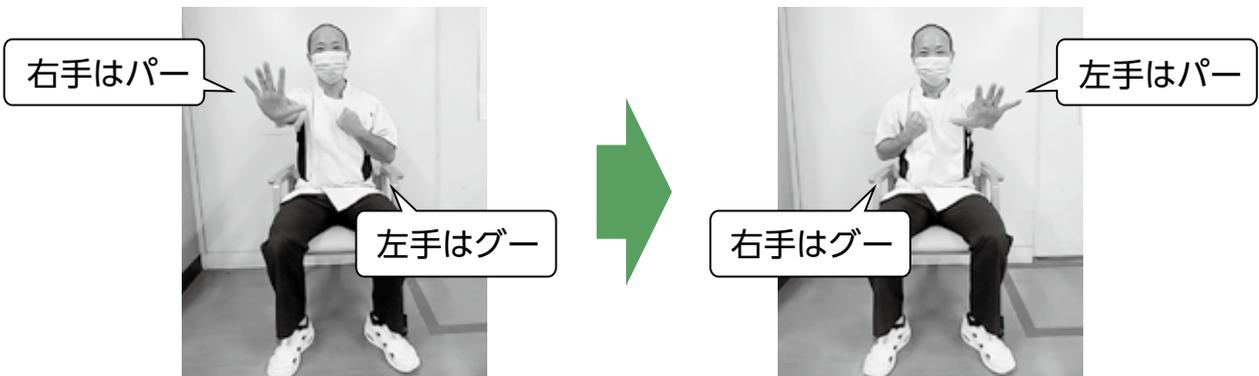
健康の維持は毎日の運動から。継続して体を動かすことが大切です。ここでは毎月1回、自宅でできる簡単な体操を紹介します。介護予防や健康維持に役立ててください。

- **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
介護予防認定理学療法士 榊原和真さん
- **問い合わせ先** 地域包括支援センター ☎(48)1111 (内1127・1128)

左右で別々の動きを行い、頭を柔らかくしよう

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。左右別々の動きを行い、脳を活性化しましょう。

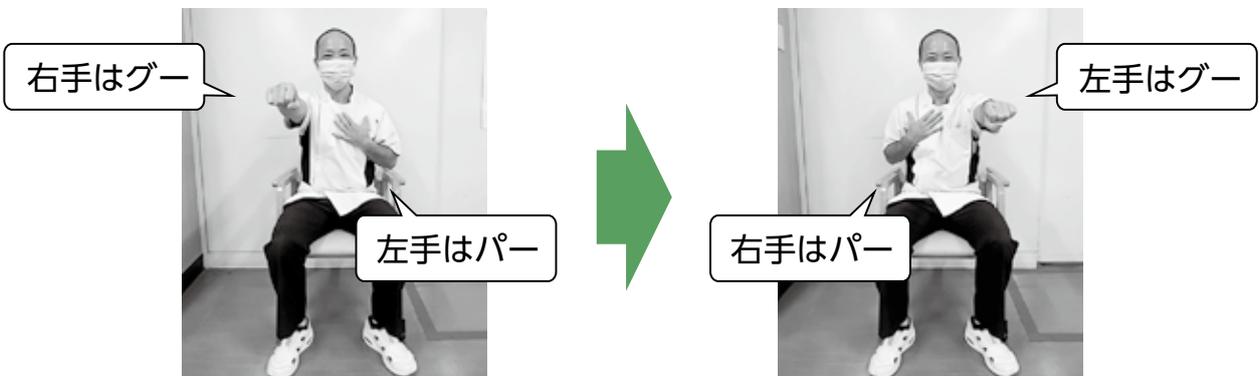
グーパー入れ替え運動



右手を前に出し、指をしっかりと開いて「パー」にします。左手は胸の前で「グー」にします。次は反対に、右手を胸の前で「グー」、左手を前に出して「パー」にします。

20回連続で行いましょう。

慣れてきたら反対にしましょう



右手を前に出し、「グー」にします。左手は胸の前で「パー」にします。次は反対に、右手を胸の前で「パー」、左手を前に出して「グー」にします。うまくできなくても大丈夫。考えながら運動するようにしてください。

体操をしたら、下の表に○をつけてください。毎日続けることが大切です。

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
○→																														