

平成 29 年 9 月 9 日

上大和川住宅

第14回 つどいの広場

テーマ・「健康体操」

朝夕は涼しい空気が漂い秋を感じますが、昼間はまだ残暑が厳しいなか、上大和川住宅集会室において、第 14 回「つどいの広場」を開催いたしました。今回は、「老人保健施設たちばな」リハビリ室の 浦、近土 理学療法士を講師にお招きいたしました。

初めに、座って手や足を動かしてできる体操で準備運動を行いました。腹式呼吸、逆腹式呼吸。腕を伸ばして手をあわせて、左右と前方と動かして、次に顔はそのまま目だけを手の動きとは反対に動かす。

この運動をすることで体幹などが整えられて、運動を行う前と後では身体や足が軽く感じられました。

後半は頭と体の運動、2 つのことを行うことで認知症の予防になりますと紹介。

かかとを同時に上げ下げしながら、手は片方ずつ膝に置いていく。手とかかとの上げ下げが連動しなく四苦八苦しました。かかとの次はつま先を上げ下げすることで、第 2 の心臓と呼ばれるふくらはぎの運動にもなり、血流をよくします。

指折り体操。「あんたがたどこさ・・・」の歌を唄いながら「さ」の言葉のときに指を折らないようにする。利き手できたら、利き手でない方でも行い、日常では行わない動きを行うことが予防になります。

2 人一組で、1、右手で握手、2、左手で握手、3、両手で握手、4、ハイタッチと決めて、講師が順番ではなくばらばらに番号を言って、二人の動作が合うのか合わないのか、判断力、記憶力、注意力が必要なゲームを行いました。

みなさん違う手を出したり、合ったり間違ったりし、笑い声も出て楽しく、介護予防の体操ができました。



次回 10月14日土曜日 午後2時～3時