

平成 29 年 10 月 14 日

上大和川住宅

# 第15回 つどいの広場

## テーマ・「健康体操」



急に寒さが増し、小雨が降ったりやんだりのお天気の中、上大和川住宅集会室において、第 15 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」リハビリ室の中村、近土 理学療法士を講師にお招きいたしました。

新聞紙を丸めて棒状にし、色テープで上と下、真ん中でとめて固定されたものを使用。

前半、両手で棒を持って、指を一本ずつ外していく。棒を後ろ手に腰に当てて、左、前、右とおへそから迎えにいくような感じで、身体をねじっていく。棒を片手で縦に持って、テープを貼ってある箇所を下、真ん中、上とつかみ替えていく。つぎに上から下、下から上とつかむ間隔を空ける。利き手、逆手でも行ってみる。



棒を縦に持って、大きな筆のつもりで足元に大きな丸を書く、大きい丸から小さい丸、小さい丸から大きい丸と腰ではなく体を使って書く。両足の間に棒を立てて、手を離している間に両手を叩く、1 回から 2 回、3 回と増やしていく。

後半、右手で指折り、左手はグー、パーを行う。その際に数をかぞえながら行う。同時に複数のことを行うので、注意力の喚起になります。

1、頭の上に両手をおく 2、両手を胸でクロス 3、腰に手をあてる 4、両手を膝でクロス。この 4 つの動作をばらばらに番号を言うので、番号にあわせて動く。



2 つのグループに別れて、バインダーの上にゴムボールを乗せてリレー、つぎにピンポン玉と大きさと不安定さを変化させていく。

みなさんで円になって、バインダーにピンポン玉を乗せて、「しりとり」を行い、ピンポン玉を隣の人にリレーしていく。ピンポン玉に気をとられ、「しりとり」が思い浮かばないと苦戦される方もおられました。



次回 11月11日土曜日 午後2時～3時