




第51号  
令和元年春  
一般社団法人  
富山県作業療法士会  
地域リハビリテーション部

障がいをお持ちで  
地域で暮らす方を  
施設利用者、  
ご家族に向けて  
リハビリテーションの  
情報をわかりやすく  
お伝えしていきます

頭と体を一緒に活性化  **おすすめ**

体操  
紹介

# 手・口・足の体操



今すぐ挑戦!

うまできるかな?



頭と体を同時に動かす体操は脳に刺激を与え、認知症予防に効果的です。また、声を出しながら行うことで口腔機能の向上も期待できます。

今回はすぐに取り組んでいただける手・口・足の体操を紹介します。ご家族やご友人と一緒に楽しみながら行うのも良いですね。ぜひ挑戦してみてください。

## 手と頭の体操

**方法** 左右の手のひらを使って1~10まで指折りをしましょう。このとき、声を出して数を数えながら指を折りましょう。



左右の手のひらを広げてスタート



左右の親指を曲げてスタート



片方の親指を曲げてスタート

**ポイント** 最後の形が最初の形に戻ればOK!



と頭の体操 // 「パ・タ・カラ」は舌・唇同様の筋肉を使うため、嚥下・構音トレーニングに効果的です。

**方法** 「ふるさと」の歌詞を「パ・タ・カラ」に変えて歌ってみましょう。

♪ ふるさと 作詞: 高野辰之 作曲: 岡野貞一

♪ パパ パパ タタタ〜 **ポイント**  
うさぎ おいし かのやま〜  
♪ カカカ カカカ ラララ〜  
こぶな つりし かのかわ〜

ゆっくり  
は、さ、り、大、き、な、声、で、  
食、事、前、に、歌、い、ま、し、う。

♪ パタカラ パタカラ ラララ〜ラララ  
ゆ〜め〜ほ い〜まも め〜ぐ〜り〜て

♪ パパパタタタ パタカラ  
おすれがたさ ふるさと



## 足と頭の体操

**方法** イスに座り、片足をあげて足で文字を書きましょう。



パターン① 「1」〜「5」の数字を書く

パターン② 自分の名前を書く

**ポイント** 膝を伸ばし、つま先を上に向けるようにすると、太ももの裏やふくらはぎの筋肉のストレッチ効果も期待できます!

頭と体を一緒に使う体操は、この他にもたくさんあります。興味のある方は、ぜひお近くの作業療法士にご相談下さい。