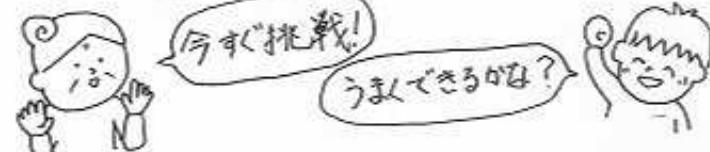




頭と体と一緒に活性化♪ 手・口・足の体操

体操紹介



頭と体を同時に動かす体操は脳の刺激を与え、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の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めながら行うのも良いですね。ぜひ挑戦してみてください。

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

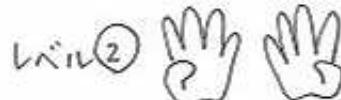
障がいをお持ちで
地域で暮らす方々、
施設利用者、
ご家族に向けて
リハビリテーションの
情報をわかりやすく
お伝えしていきます

手と頭の体操 //

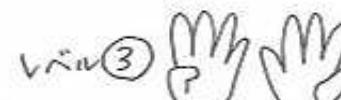
方法 左右の手のひらを使って1~10まで指折りをしましょう。このとき、声に出して数を数ながら指を折りましょう。



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

ポインター 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・唇周囲の筋肉を使うため、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。
歌 ふるさと 作詞: 高野辰え 作曲: 国野貞一

♪パパパ パパパ タタタタ～
うさぎ おいし かのやま～

♪カカカ カカカ ララララ～
こぶな づる かのかわ～

♪パタカ～ パタカラ ラララ～ラララ
ゆ～め～は い～まち め～ぐ～り～

♪パパパタタタ パタカラ
われがたき ふるさと

ポインター

ゆっくり
はっきり・大きな声で!
食事前に歌いましょう。



足と頭の体操 //

方法 いすに座り、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



ポインター

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!

頭と体と一緒に使う体操は、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。