

身近なものを使って体操

新型コロナウイルス流行による活動の自粛や気候変動に伴う体調の変化により、体力に自信がなくなっていないですか？

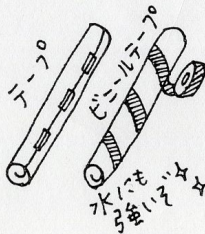
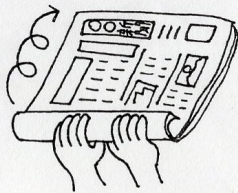
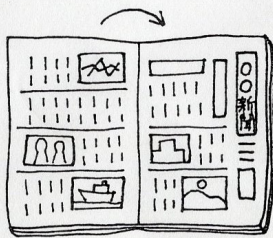
新聞棒作り

新聞棒を作って棒体操にチャレンジ☆

【用意するもの】新聞紙数枚、テープ、ビニールテープ(なくてもOK)

【方法】

- ① 新聞紙をまとめて
- ② 手前からクルクルと丸める
- ③ テープで留めれば半分に折る 完成!



【ポイント】

- ★新聞の枚数を変えると棒の太さや重さを変えられます。
- ★ビニールテープで巻くと強度は増し、汚れにも強くなります。
- ★お好きな色・太さで作ってみてください。

第60号
令和5年秋
一般社団法人
富山県作業療法士会
広報部

障がいをおも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

【効果】

- 棒を作るときの動きで腕や指の運動になります。
- 力を調整しながら作るので「注意・集中力」「思考・判断力」などの脳トレにもなります。
- 棒を使って体操をすると全身の筋力トレーニングになります。



頭と体を一緒に活性化

今回はちょっと手を伸ばせばすぐに取り組みそうな新聞を使った体操やパズルをご紹介します。やってみようかな?と♡が動けば体も動き出す...かも!



新聞紙パズル

【用意するもの】新聞紙、ハサミ(なくてもOK)

【方法】新聞をある程度の大きさにカットする(ちぎる)

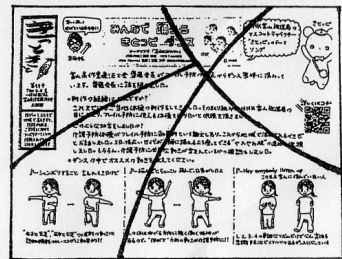
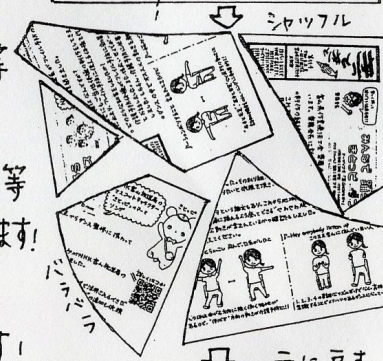
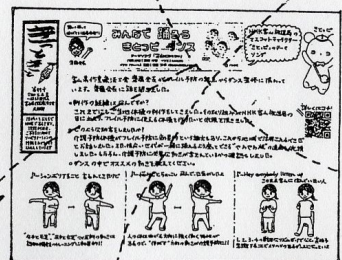
何枚かカットした新聞をシャッフルしてそれを元の新聞紙に戻すゲーム!!

【効果】ハサミで切ったり、手でちぎる等指先の運動になります! 「空間認知力」「思考・判断力」「注意・集中力」等様々な脳の機能を使う為、脳が活性化されます! 老化防止、認知症予防にもなります!

【ポイント】カットする数で難易度が変わります!

糸かくして難易度UP!

1人でも、2人組でも、それ以上でもOK。時間を計ってチーム対抗にするのも盛り上がりです。広告で旬の物や美味しそうな物等載っているところを使っても盛り上がりです!



ご不明な点があればお近くの作業療法士にご相談ください