

10月30日に“デイサービスほのぼの”にて当院理学療法士による健康体操を行いました。

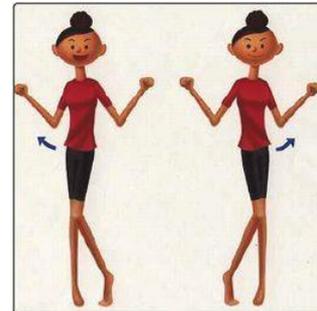
今回は認知症予防に効果がある「フリフリグッパ体操」をデイサービスに通われている利用者様、入院の患者様合同で行いました。

ではフリフリグッパ体操とはどのような体操なのでしょう？

フリフリグッパ体操とは、厚生労働省が推奨している手足や腰を動かすことで脳が活性化される体操です。

運動の手順はとてもシンプルなものですよ。

1. カカトを軽く上げて足踏み
2. 左右への腰振り
3. 腕を左右に大きく動かし胸の前で手を叩く



この運動を3分以上行い、音楽に合わせて行うことで効果が期待できると言われています。また足踏みや腰振りという動作が歩行に必要な筋力アップにつながり、左右均等な運動によって体のバランス調整力が高まり、転倒予防にも効果があると言われています。

この体操を行った後、参加された利用者様や患者様から、「頭がスッキリした」や「家でもやってみます」等の嬉しいお言葉を頂きました。

皆様もご自分のお好きな音楽に合わせて、ぜひ一度フリフリグッパ体操を行ってみてください。また、ご不明な点などがありましたら、お気軽に2階のリハビリテーション室までお越し下さい。

