

椅子に座ってできる きくちゃん体操

ボール編(8秒×1回)

⑦おなか

「1.2.3.4」で動かし「5.6.7.8」で元の姿勢に戻します。



① 開始姿勢: おなかの前で、ボールを抱えるようにつかみます。

(1.2.3.4)

② おなかに力をいれたまま、数えながら手でボールをつぶします。



(5.6.7.8)

① 終了姿勢: ゆっくりと数えながら元の位置に戻します。

⑧背中

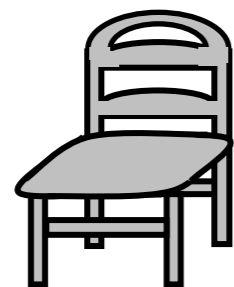


① 開始姿勢: お尻を少し前にずらしてすわります。椅子と背中との間にボールをいれます。

② 数えながら背中でボールを押します。



① 終了姿勢: ゆっくりと数えながら元の位置に戻します。



⑨胸と肩



① 開始姿勢: 指は天井を向け、胸の前でボールを両がわからはさみます。

② 数えながら両がわから押して、ボールをつぶします。



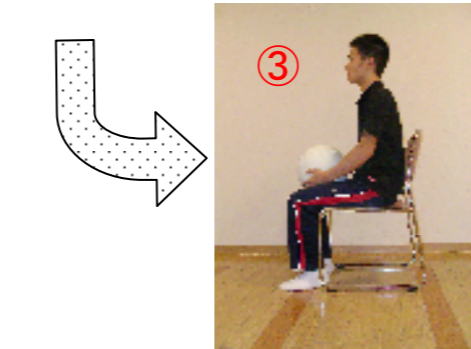
① 終了姿勢: ゆっくりと数えながら元の位置に戻します。

⑩肩と体



① 開始姿勢: ボールをつかんだまま両手を前に伸ばします。

② 肘を伸ばしたまま、ゆっくり数えながら上にボールを動かし、元の位置まで戻します。



③ 終了姿勢: 終わったら、ひざの上におきます。



⑪太ももの内がわ



① 開始姿勢: 両足を肩幅に開き、両膝の間にボールをはさみます。

② 両膝を閉じるようにして、数えながらボールをつぶします。



① 終了姿勢: ゆっくりと数えながら元の位置に戻します。

⑫足



① 開始姿勢: 床にボールを置き、片足をボールの上におきます。反対の足は床にしっかりつけます。

② 足の裏全体で、数えながらボールを下に押します。



① 終了姿勢: ゆっくりと数えながら元の位置に戻します。

制作
熊本県菊池地域振興局(菊池保健所)
TEL 0968-25-4111

熊本県菊池地域リハビリテーション
広域支援センター
(熊本リハビリテーション病院内)
TEL 096-232-3194
FAX 096-232-3119
e-mail chiiki-riha@marutakai.or.jp