

椅子に座ってできる きくちゃん体操

道具なし編(3秒×1回)

①おなか (1.2.3)



手を軽く組み、おなかにあてます。おなかと手で力くらべをするようにお互いに力を入れます。終わったら、両手はひざの上におきます。

②背中



椅子を両手でつかみ、背中で背もたれを押します。終わったら、両手はひざの上におきます。

③胸



両手を胸の前で合わせ、お互いに押し合います。終わったら、両手はひざの上におきます。

④手と指



指先を合わせ、指の中にボールが入るようにお互いの指を押し合います。終わったら、両手はひざの上におきます。

⑤腕のつけね



胸の前で、指を組み、お互いに横に引き合います。終わったら、両手はひざの上におきます。

⑥腕と肩



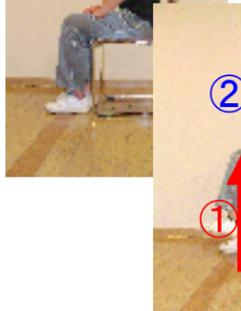
片方の腕を前にまっすぐ伸ばし、手首は少しそらします。反対の手で伸ばしている側の肘を下に押します。終わったら、両手はひざの上におきます。

⑦肘



両足を肩幅に開きます。椅子の前面を両手でつかみます。①体を前にたおし、手に体重をのせます。②椅子を両手で下に押します。終わったら、足を閉じ、両手はひざの上におきます。

⑧太もものつけねとおなか



①片方の太ももを上を持ち上げます。②あげた太ももの中央を両手で下に押します。終わったら、足をおろします。

⑨足の前がわ



片方の膝をまっすぐ伸ばし、つま先を自分の方に向けて、あげます。終わったら、足をおろします。

⑩太ももの前と後ろ



両足を交差させます。①後ろの足は床に固定します。②前の足は後ろに引きながら数えます。終わったら、足を元の位置に戻します。



⑪太ももの外がわ



①肩幅に足を開きます。②膝の外がわに手をおき、手を内がわに押します。終わったら、足を閉じます。

⑫内もも



両手を合わせ、膝の間に入れます。合わせた両手を両足で閉めます。終わったら、足を元の位置に戻します。

⑬足首



①両かかとと床に着けたまま、つま先を上を持ち上げます。終わったら、足を元の位置に戻します。



②つま先は床につけたまま、片方のかかとを上を持ち上げます。両手で膝を下に押します。終わったら、足を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