



椅子に座ってできる きくちゃん体操

ゴムバンド編(8秒×1回)

①肩と腕

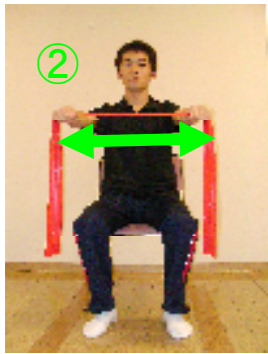
「1.2.3.4」で動かし「5.6.7.8」で元の姿勢に戻します。



①開始姿勢:両手を前に伸ばし、肩幅と同じ長さで、ゴムバンドを上からつかみます。

(1.2.3.4)

②肘をのばしたまま、腕を外がわに広げ、数えながらゴムバンドをひっぱります。



(5.6.7.8)

①終了姿勢:ゆっくりと数えながら元の位置まで戻します。

②腕



①開始姿勢:ゴムバンドを背中から両脇の下にまわします。肘が直角に曲がる長さで、ゴムバンドをつかみます。

②肘を正面にまっすぐ伸ばし、数えながらゴムバンドをひっぱりま



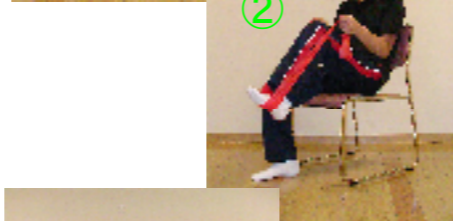
①終了姿勢:ゆっくりと数えながら元の位置まで戻します。

③足全体

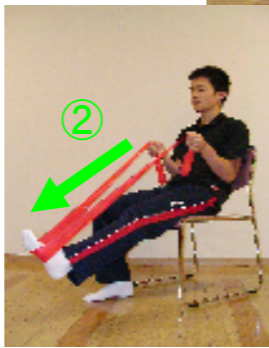


①開始姿勢:ゴムバンドを土踏まずにあてます。ひざの高さでゴムバンドをつかみます。

②肘を曲げたままで体と足を持ちあげます。
③数えながら足でゴムバンドを伸ばしま



①終了姿勢:ゆっくりと数えながら元の位置まで戻します。



④太もものつけねとおなか



①開始姿勢:両膝を合わせ、ゴムバンドを太ももの下に通し、太ももの中央でちょうど結びをします。

②片足は固定し、数えながら反対の足を上にあげます。



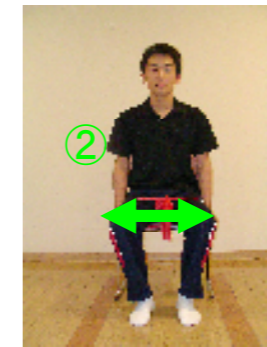
①終了姿勢:ゆっくりと数えながら元の位置に戻します。(ゴムバンドは結んだままにしておきます。)

⑤太ももの外がわ



①開始姿勢:太ももの中央で結んであるのを確認します。

②両膝を開き、数えながらゴムバンドを伸ばします。



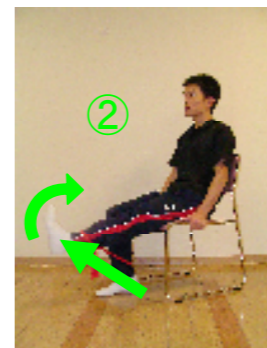
①終了姿勢:ゆっくりと数えながら元の位置に戻します。(ゴムバンドは結んだままにしておきます。)

⑥膝



①開始姿勢:ゴムバンドを足首までおろします。

②つま先を自分のほうに向けたまま、数えながらひざを前に伸ばします。



①終了姿勢:ゆっくりと数えながら元の位置に戻します。(終わったら、ゴムバンドをひざの上まで戻し、ゴムバンドをほどきます。)

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