

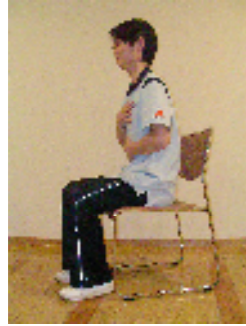


# 椅子に座ってできる きくちゃん体操

## 準備体操編(10秒×1回)

### ①腹式呼吸(リラクゼーション)

(自分のペースで10回)



背もたれから体をはなし、  
右手は胸に、左手はおなかの  
上におきます。  
口から吐く時におなかを  
へこませます。  
鼻から吸った時に  
おなかをふくらませます。  
終わったら両手を  
ひざの上におきます。

### ②首 (1.2.3.・・・8.9.10)



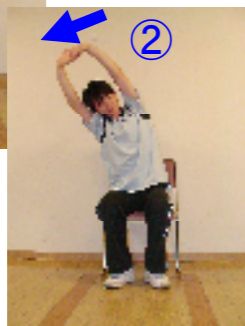
首を下・右・左に軽く、  
ゆっくりたおします。



### ③胸と肩とわき



①両手を組み、天井に向かって  
まっすぐ伸ばします。  
②顔や体は正面を向いたまま、  
伸ばした手を横にたおします。  
終わったら、手をおろします。



### ④肩とわき(タイプ1)



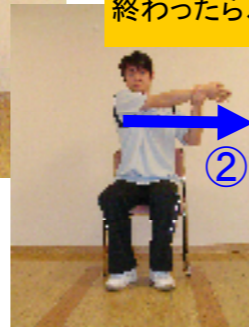
①片手を前に伸ばし、  
肘を伸ばしたまま内がわに入れます。  
②もう片方の手で、下から肘をつかみ、  
外がわへ引っぺがります。  
終わったら、手をおろします。



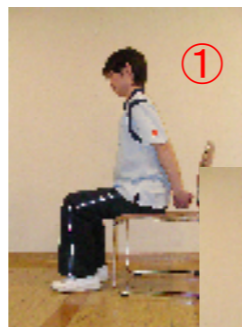
### ④肩とわき(タイプ2)



①片手を前に伸ばし、  
肘を伸ばしたまま内がわに入れます。  
②もう片方の手で、下から手首をつかみ、  
外がわへ引っぺがります。  
終わったら、手をおろします。



### ⑤胸と腕



①椅子に浅く腰かけます。  
両手を背中の中で組みます。  
胸を張り、背筋を伸ばします。  
②両手を後ろへ伸ばします。  
終わったら、手をひざの上に戻します。



### ⑥おなかと背中



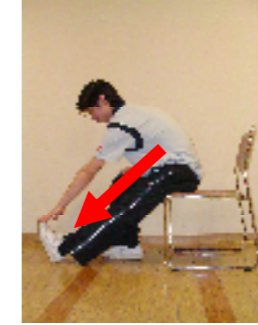
足をしっかり床につけ、  
腰を伸ばします。  
片方の手で背もたれをつかみ、  
もう片方の手で  
太ももの外がわを押さえ、  
体をひねります。  
終わったら、体を正面にします。

### ⑦内もも



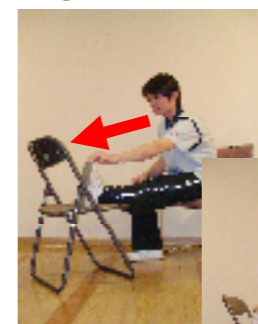
両足をしっかり開き、  
つま先を外に向け、  
両手で膝の内がわから  
外がわへ開くように押します。  
終わったら、両足を閉じます。

### ⑧足の後ろがわ(タイプ1)



片足を体の正面にまっすぐ伸ばし、  
かかとを床につけます。  
つま先を自分の方に向け、体を  
前にたおします。  
終わったら、伸ばしていた足を  
元に戻します。

### ⑧足の後ろがわ(タイプ2)



片足を椅子の上におき、  
体の正面にまっすぐ伸ばします。  
つま先を自分の方に向け、  
体を前にたおします。  
終わったら、伸ばしていた足を  
元に戻します。

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