

# いすに座ってできるきくちゃん体操 脳卒中・片麻痺編

道具なし編  
(3秒×3回)

## ①おなか

動きが良い側の手をおなかの上におきます。  
おなかと手でかくらべをするようにお互いに力を入れます。



## ②背中

動きが良い側の手で椅子の端を握ります。  
背中中で背もたれを押します。



## ③胸と肩

①動きが良い側の手を、動きが良い側の太ももの外がわにあてます。  
太ももと手でかくらべをするようにお互いに力を入れます。



②動きが悪い側の手を、動きが良い側の太ももの内がわにあてます。  
同様に力を入れます。



## ④腕

①動きが良い側の手を動きが良い側の太ももの内がわにあてます。  
太ももと手でかくらべをするようにお互いに力を入れます。



②動きが悪い側の手を、動きが良い側の太ももの外がわにあてます。  
同様に力を入れます。



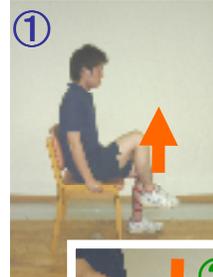
## ⑤肘

両足を肩幅に開き、動きが良い側の手で椅子の座面を握ります。  
椅子を手で下に押しします。



## ⑥太もものつけね

①動きが良い側の足を上にあげて止めます。  
足を下ろし、動きが悪い側の足を上げて止めます。

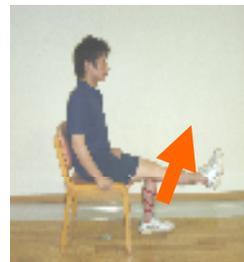


②力がある人は、太ももを手で下に押しながらいきましょう。



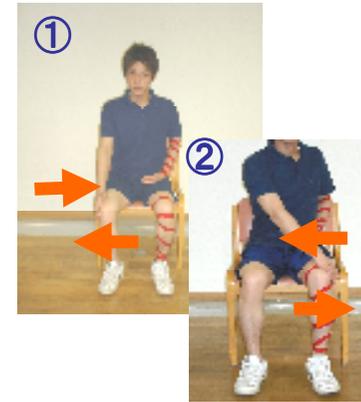
## ⑦足の前がわ

動きが良い側の足をまっすぐ前方に伸ばしつま先を自分の方に向けます。  
足を下ろし、動きが悪い側の足をまっすぐ前方に伸ばします。



## ⑧足の外がわ

①動きが良い側の手を、動きが良い側の太ももの外がわにあてます。  
太ももと手でかくらべをするようにお互いに力を入れます。

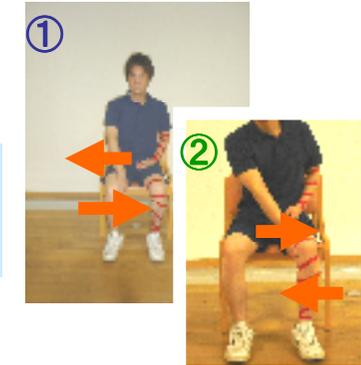


②動きが良い側の手を、動きが悪い側の太ももの外がわにあて、同様に力を入れます。



## ⑨足の内がわ

①動きが良い側の手を、動きが良い側の太ももの内がわにあてます。  
太ももと手でかくらべをするようにお互いに力を入れます。



②動きが良い側の手を、動きが悪い側の太ももの内がわにあて、同様に力を入れます。



## ⑩足首

①動きが良い側の足の裏を床につけます。  
つま先を自分の方に向けます。



②つま先をおろし、次に踵を持ち上げます。  
動きが悪い側の足も同様に行います。



## ⑪失禁予防

息を吸いながら、おへそを前に出すように腰から胸をそらしします。  
息を吐きながら、お尻の穴を閉めるように力を入れます。

