

# いすに座ってできるきくちゃん体操 脳卒中・片麻痺編

ゴムバンド編  
ボール編  
(8秒×3回)



## ①肩

「1.2.3.4」で動かし、「5.6.7.8」で元に戻す

①椅子の脚にゴムバンドを巻き、ゴムバンドを上からつかみ、肩の高さに手を伸ばします。

(1. 2. 3. 4)

②肘をのばし、数えながら腕を外がわに広げます。

(5. 6. 7. 8)

③ゆっくりと数えながら元の位置に戻します。



## ④足の外がわ

①椅子の脚にゴムバンドを巻きます。ゴムバンドを動きが悪い側の太ももの上からまわして、動きが良い側の太ももの下へ通し上へもってきます。

②数えながら太ももを外がわに広げます。

③ゆっくりと数えながら元の位置に戻します。



## ⑦胸と肩

①動きが良い側の太ももの外がわにボールをあてます。

②数えながら手のひらでボールをつぶします。

③ゆっくりと数えながら元の位置に戻します。



## ②腕

①椅子の脚にゴムバンドを巻き、ゴムバンドを背中から反対の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数えながらゴムバンドを肩の高さに引っ張ります。

③ゆっくりと数えながら元の位置に戻します。



## ⑤おなか

①動きが良い側の手を使って、おなかの前でボールを抱えます。

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。

③ゆっくりと数えながら元の位置に戻します。



## ⑧足の内がわ

①両膝の間にボールをはさみます。

②両膝を閉じるように、数えながらボールをつぶします。

③ゆっくりと数えながら元の位置に戻します。



## ③足全体

①椅子の脚にゴムバンドを巻き、ゴムバンドを土踏まずにあてます。膝の高さでゴムバンドをつかみ、膝を曲げたまま足を持ち上げます。

②肘を曲げたまま、数えながら膝を伸ばします。

③ゆっくりと数えながら元の位置に戻します。



## ⑥背中

①椅子に浅く腰掛け、椅子と背中の中にボールを入れます。

②数えながら背中でボールをつぶします。

③ゆっくりと数えながら元の位置に戻します。



## ⑨足首

①床にボールを置き、動きが良い側の足をボールの上に置きます。

②足の裏全体で数えながら、ボールを下につぶします。

③ゆっくりと数えながら元の位置に戻します。

