

いすに座ってできるきくちゃん体操 脳卒中・片麻痺編

準備体操編



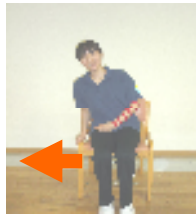
①腹式呼吸(リラクゼーション) (自分のペースで10回)

動きが良い側の手で、動きが悪い側の手を持ち、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。



⑥体幹 (10秒×1回)

腕を組み、動きが良い側へ体をひねります。基本姿勢に戻し、動きの悪い側へひねります。



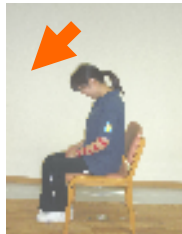
②左右への体重移動 (3秒×3回)

動きが良い側へ体重を移します。基本姿勢に戻し、動きが悪い側へ体重を移します。



⑦肩甲骨 (3秒×3回)

左右の肩甲骨を近づけるように胸を張ります。基本姿勢に戻し、左右の肩甲骨を離すように体を丸めます。



③首 (10秒×1回)

首を下にゆっくりと傾けます。正面に顔を戻し、右横・左横・右向き・左向きも同様に動かします。



⑧腰部 (3秒×3回)

動きが良い側の手を腰に当てます。おへそを前方に出すように腰から胸をそらします。

④腕と肩 (10秒×1回)

動きが良い側の手で、動きが悪い側の手を持ちます。出来るだけ肘を伸ばしながらゆっくり上に持ち上げます。そのまま、動きが良い側へ体を傾けます。基本姿勢に戻し、同様の手順で、動きが悪い側へ体を傾けます。



⑨足の後ろがわ (10秒×1回)

動きが良い側の足を体の正面に真っ直ぐ伸ばし、かかとを床につけます。つま先を自分の方に向け、体を前に倒し、動きが良い側の手でつま先を触ります。基本姿勢に戻し、同様の手順で、動きが悪い側の足も伸ばし、動きが良い側の手でつま先を触ります。



⑤手首と指 (10秒×1回)

動きが良い側の手で、動きが悪い側の指をしっかりと伸ばします。手首も伸ばせる方は伸ばします。



⑩足組み運動 (3回)

動きが良い側の足を、動きが悪い側の太ももの上に乗せるようにして足を組みます。基本姿勢に戻し、動きが悪い側の足を上にして足を組みます。