



長寿きくちゃん体操

マット編

1、準備体操

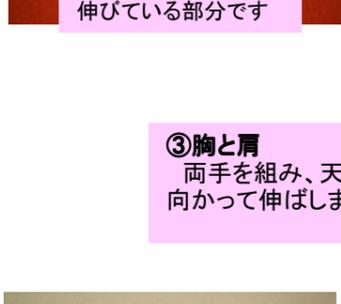
〈目的〉体の血の巡りが良くなり、筋肉の緊張がほぐれ、筋力バランストレーニングの事故を防ぎます。
 〈方法〉①10秒間伸ばします。2回行いましょう。
 ②大きな声で数を数えましょう。
 ③反動をつけずにゆっくり伸ばしましょう。
 ④伸ばしている筋肉を意識しましょう。
 ⑤無理をしない範囲で行いましょう。



①腹式呼吸
鼻から吸った時におなかを膨らませます。口から吐く時におなかをへこませます。ゆっくり10回行います。



②腰と背中
両膝の下に両手を持っていき、足を抱えこむようにして、両膝を胸に引き寄せます。



③胸と肩
両手を組み、天井に向かって伸ばします。



④内もも
あぐらをかき、手で膝を床の方へ押しします。



⑤足の裏がわ
膝を伸ばし、つま先を自分の方に向け、おへそを前に出すように体を倒します。

2、筋力・バランストレーニング

〈目的〉筋肉に適切な刺激を加えることで、筋力を向上させ、日常の動作を改善します。
 〈方法〉①姿勢を3秒間保ちます。3回行いましょう。
 ②大きな声で数を数えましょう。
 ③運動の開始/終了はゆっくり行いましょう。
 ④力を入れる筋肉を意識して行いましょう。
 ⑤無理をしない範囲で行いましょう。



①おなか
両手で両膝をさわるように体をおこし、床から肩を少し浮かせます。



②足の前がわ
片膝を曲げ、反対の膝をまっすぐ伸ばし、つま先を自分の方に向けて上げます。



③おしりと背中
両膝を立て、おしりを持ち上げます。



④足の前がわとおしりと背中
片膝を曲げ、反対の膝をまっすぐ伸ばし、つま先を自分の方に向けておしりを上げます。



⑤足の外がわ
下にある膝を曲げ、上にある足をまっすぐ伸ばし、次につま先を自分の方に向け、体と一直線になるように上げます。



⑥手・足と背中
片手と反対の足をまっすぐ伸ばし、同じ高さになるように少し上げます。



⑦四つ這い
おなかに力を入れたまま、手のひらが離れないように前に体重をかけます。



⑧四つ這いバランス
おなかに力をいれたまま四つ這いを保ちます。片手を伸ばして上げ、次に反対の足を伸ばして上げます。

3、整理体操

〈目的〉筋力バランストレーニングによる筋肉の疲れをほぐします。
 〈方法〉①10秒間伸ばします。2回行いましょう。
 ②大きな声で数を数えましょう。
 ③反動をつけずにゆっくり伸ばしましょう。
 ④伸ばしている筋肉を意識しましょう。
 ⑤無理をしない範囲で行いましょう。



①胸と肩
片足を伸ばし、両手を組み、胸をはって天井に向かって伸ばします。



②肩とわき腹と足のうしろ側
両手を組み、顔は正面を向いたまま、伸ばした足のつま先を自分の方に向け、体を横に倒します。

お疲れ様でした。以上で長寿きくちゃん体操は終了です。
 この体操が軽いと思われた方は、ご自分の体の調子に合わせて、筋力バランストレーニングの回数を増やしましょう。
 できれば週2回以上、3ヶ月以上は続けましょう。

制作
 熊本県菊池地域振興局(菊池保健所)
 TEL 0968-25-4111(内線341)
 熊本県菊池地域リハビリテーション支援センター
 (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

