



長寿きくちゃん体操

椅子/立位編

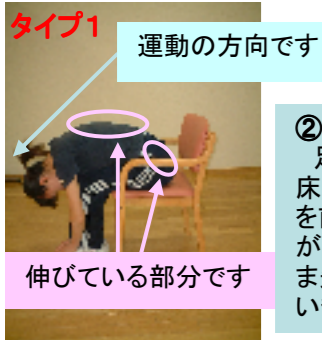
1、準備体操

〈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。

(1・2・3……10)×2回



②背中とおしり
 足をしっかり床につけ、体を前に倒しながら、両手をつま先へもっていきます。



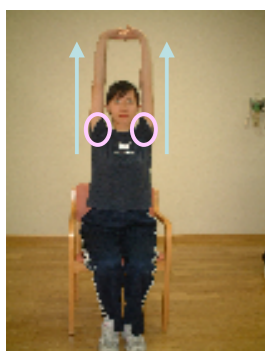
④内もも
 片足を椅子にのせ、横に倒し、手で膝を床の方に押しめます。



②背中とおしり
 片膝の下に両手を持っていき、足を抱え込むようにして膝を胸に引き寄せます。



④内もも
 両足を肩幅に開き、つま先を外に向け、膝の内側から外へ開くように手で押しめます。



③胸と肩
 両手を組み、胸を張って天井に向かって伸ばします。



⑤足の後ろと背中
 片足を体の正面にまっすぐ伸ばし、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・2・3)×3回



①おなか
 手を軽く組み、おなかにあてます。おなかと手で力比べをするようにお互いに力を入れあいます。



④足の前がわとおしりと背中
 手をおなかにあて、同じがわの膝を伸ばし、つま先を自分の方に向け、前に上げます。



②ふとももの前
 片膝を曲げ、反対の膝を伸ばし、つま先を自分の方に向け、上げます。



⑤足の外がわ
 手を腰にあて、同じがわの膝を伸ばし、つま先を自分の方に向け、真横に上げます。



③おしりと背中
 手を腰にあて、同じ側の膝を伸ばし、つま先を下に向け、後ろに上げます。



⑥手・足と背中
 片手と反対の足をまっすぐ伸ばし、少し上げます。

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・2・3……10)×2回



①胸と肩とわき腹
 足を肩幅に開き、両手を組み、胸を張って天井に向かって伸ばし、顔は正面を向いたまま横に倒します。



②足の後ろと背中
 片足を体の正面にまっすぐ伸ばし、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。

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

