

# 座って楽しむ！ ゴムバンド体操

## ゴムバンドの持ち方

両手の親指をひっかける方が効果的です。ゴムバンドも安定します。



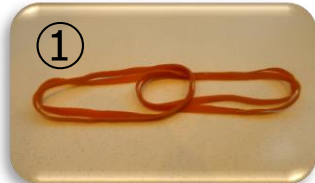
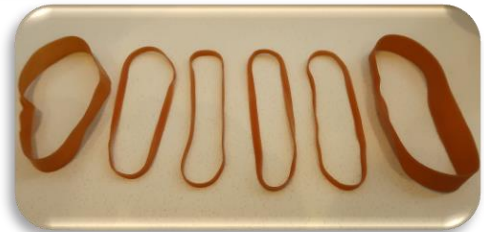
痛みがある方や指に疾患がある方は無理しないでください。

## ゴムバンドの作り方

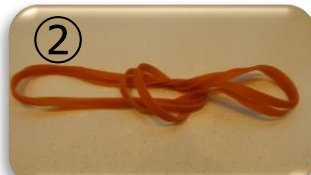
★用意するもの★

太いゴム (幅21mm 長さ160mm) 2本

細いゴム (幅6mm 長さ160mm) 4本



① まず細いゴムを2本ずつ分けてわっかを作ります。



② 細いゴムを2本ずつくぐらせます。



③ 外側をひっぱりながらしっかりと結びます。

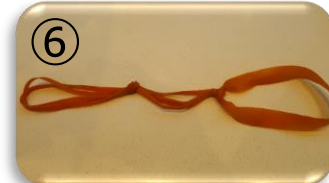


④ 重要なポイント

太い方のゴムを細い方のゴムをくぐらせます。



⑤ ゴムをくぐらせたらしっかりと結びます。反対側も同じようにくぐらせてしっかりと結びます。



できあがり〜♪

## ～準備体操編～ 親指を使うことは認知症予防につながります。

親指体操その1 ×10回



親指を曲げたりのばしたりします。



親指体操その2 ×10回



手のひらを上にして親指を外側にひっぺらいます。



Youtube動画でも  
ゴムバンド体操を  
見てみよう

Youtubeチャンネルの視聴方法

- ①パソコンやスマホを使用してインターネットで「かしわ地域まるごと健康ちゃんねる」と検索。
- ②かしわ地域まるごと健康ちゃんねる(動画) 柏市社会福祉協議会からホームページへ入る
- ③ゴムバンド体操の動画のリンクを選ぶ

監修：川崎浩子氏



# ～基本編～ 立って行くと腰に負担がかかるので、基本的には座って行いましょう。

## ①両手あげ ×2回

両手を上にあげたりおろしたりします。



手のひらにあるゴムをしっかりと握ります。

## ②むねそらし ×2回

両手を頭の上にあげたままうしろに  
もっていきます。



高さはキープしたまま

ひじをうしろにする

## けんこうこつ ③肩甲骨しげき ×2回

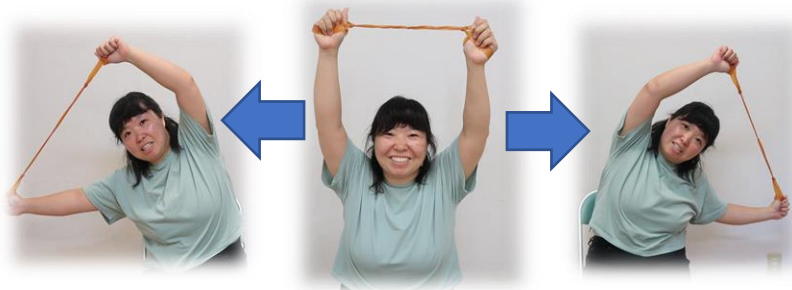
ゴムを頭の後ろにもって行って  
あげたりおろしたりします。



## そくくつ ④側屈 ×各2回

からだを右に倒して  
右手を下にひっぱります。

からだを左に倒して  
左手を下にひっぱります。



# ～ストレッチ編～

## ①上体ひねり ゆっくり左右にひねります。



ひざのあたまと足先を  
そろえましょう。

8カウント  
左右2回

## ②背中まるめ

背中をうしろに引きながら両手を前に  
のぼし頭をいれます。  
おへそを見ながら腰をのぼしてゆっく  
り体を起こします。



ゴムは胸の  
位置です。

2回

おへそをみましよう。

## ③からだたおし

正面に向いた状態で足をひらいて  
ゆっくり体を前にたおします。  
できたらゴムを床につけましよう。



### 💡 注意事項

記載している回数はいくまでも目安です。  
ご自身のお体の状況に合わせて無理のない程度で  
体操を行いましよう。