

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。



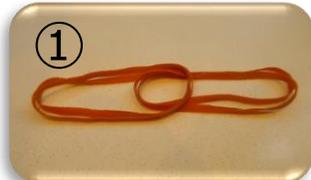
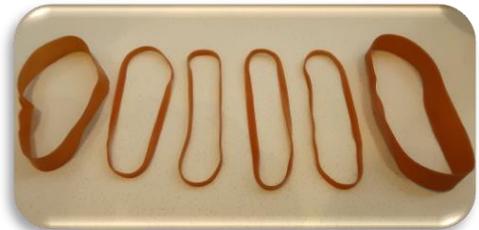
痛みがある方や指に疾患がある方は無理しないでください。

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 ①
まず細いゴムを2本ずつ分けてわっかを作ります。



② ②
細いゴムを2本ずつくぐらせます。

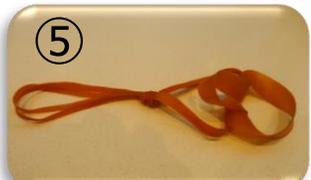


③ ③
外側をひっぱりながらしっかりと結びます。

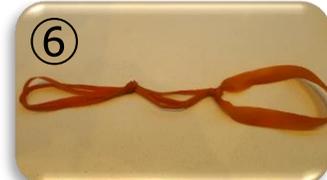


④ ④
重要なポイント

太い方のゴムを細い方のゴムをくぐらせます。



⑤ 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。



⑥ ⑥
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。



⑦ ⑦
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

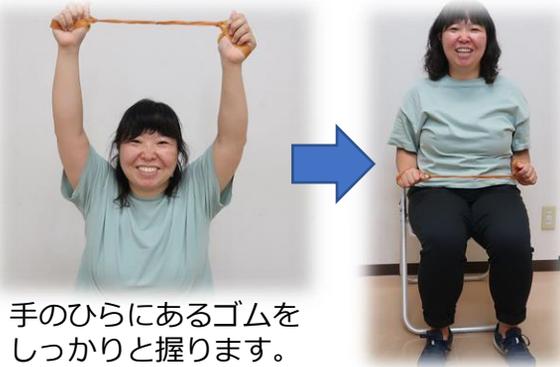
監修：川崎浩子氏



～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

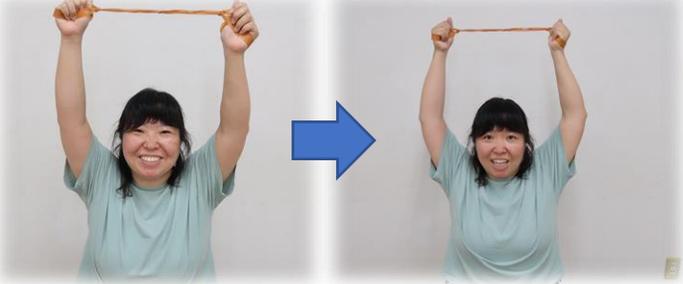
両手を上にあげたりおろしたりします。



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

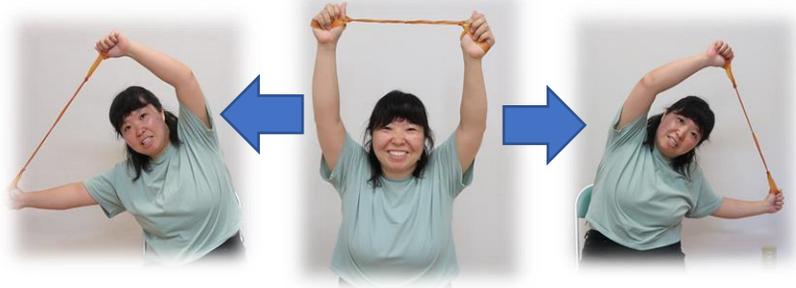
ゴムを頭の後ろにもって行って
あげたりおろしたりします。



そくくつ ④側屈 ×各2回

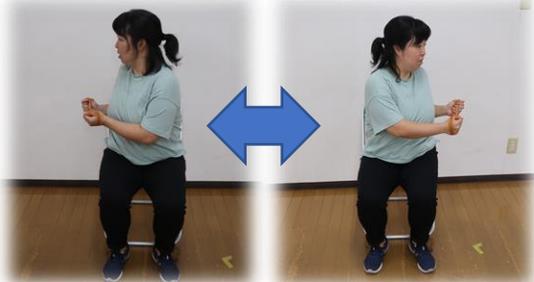
からだを右に倒して
右手を下にひっぱります。

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
のばし頭をいれます。
おへそを見ながら腰をのばしてゆっく
り体を起こします。



ゴムは胸の
位置です。

2回

おへそをみましょう。

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ょう。



💡 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
体操を行いましょう。