

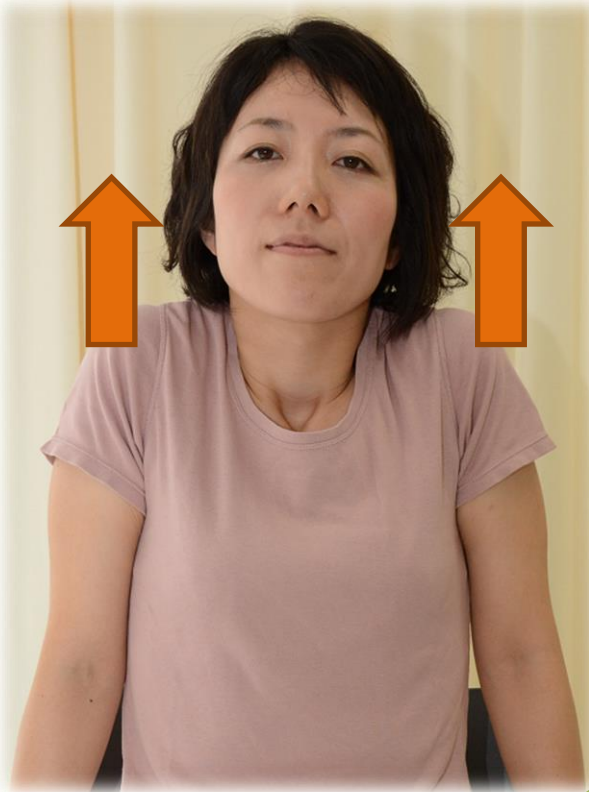
まいにち **K** ani 体操！

K（ケイ）体操は可児市の介護予防体操です



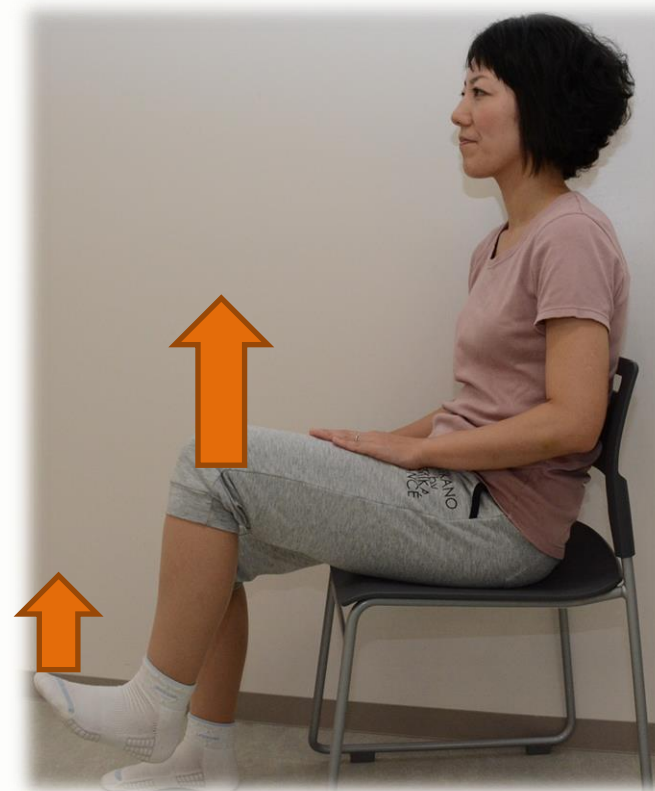
1 肩上げ下げ運動

- ①息を吸い込みながら肩を上にはげます。
- ②息を吐きながら肩をストンと下ろします。



5 足上げ運動

- ①椅子に座り、膝を曲げたまま、足を上にはげます。
- ②つま先も上にはげます。



2 肩回し運動

- ①右手で右肩、左手で左肩を触ります。
- ②左右の肘で円を描くように大きく前後に回します。



6 踵上げ運動

- ①椅子に座り、足を手前に寄せます。
- ②つま先は床につけたまま踵を上げます。



3 肩肘運動

- ①手を肩の高さまで挙げ肘を曲げます。
- ②左右の肩甲骨を近づけるよう肘を後ろに引きます。



7 つま先上げ運動

- ①椅子に座り、足を少し前に出します。
- ②踵は床につけたままつま先を上げます。



4 膝伸ばし運動

- ①椅子に座り、膝を伸ばします。
- ②つま先も上にはげます。



8 座ってウォーキング

- ①椅子に少し浅く座り、左右交互に手と足を上げます。
- ②つま先を上げることも意識して行ないます。



まいにちの **K** ani 体操！

K（ケイ）体操は可児市の介護予防体操です



1 足と手あべこべ運動

- ①右手をグー、左手をパーにして、右足のつま先と左足の踵を同時に上げます。
- ②右手をパー、左手をグーにして、左足のつま先と右足の踵を同時に上げます。
- ①と②を交互に繰り返し行います。

①



②



2 とんとんすりすり運動

- ①右手はグーで足をとんとん叩きます。左手はパーで足をすりすりさすりします。
- ②右手はパーで足をすりすりさすりします。左手はグーで足をとんとん叩きます。
- ①を繰り返し行ったら、②に変えます。

①



②



3 グーパー運動

- ①右手をパーにして前に出し、左手をグーにして胸に置きます。次に右手をグーにして胸に置き、左手をパーにして前に出します。
- ②グーとパーを逆にして行います。
- ①を繰り返し行ったら、②を行います。

①



②



4 足踏み運動

- ①できるだけ早く足踏みをします。
- ②足踏みのスピードは落とさないように『どうぶつ』の種類を声に出して言います。
声に出すものを『野菜』や『果物』などいろいろなお題に変えて行ってみましょう。

