

今月の運動 日常生活と認知機能

準備するもの：椅子、140～150cmの長さの紐で作った輪

【輪っかくぐり】

衣服の脱ぎ着をイメージした運動です。
一つひとつの動きを丁寧にいきましょう！

1



両足を床にしっかりと
つけ椅子の背もたれから
背中を離し、姿勢良
く座ります。

2



輪を両手で持って頭か
らかぶり、そのまま腰
まで下げていきます。

3



お尻を抜くときは、
片方ずつ持ち上げて
紐を通しましょう。

4



太ももを通り、足を
片方ずつ上げて輪か
ら抜け出します。

立位で行う場合

①両足を肩幅に開き
姿勢良く立ちます。

②椅子に座って行く
場合と同様、両手に
輪を持ち、頭からか
ぶります。

③足まで輪を通した
ら、片方ずつバラ
ンスをしっかりと
って輪から抜け出
します。

※壁や机など、身体を支
えることができるものが
近くにある場所で行いま
しょう。

※整理された環境で行い
ましょう。

1～4に慣れたら、4～1も続けて行ってみましょう！