

nagomi  
運動メニュー

# ワンポイント\*レッスン

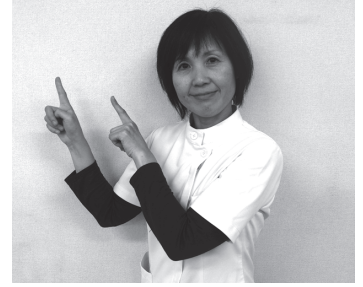
ワンポイントアドバイス & 課題解決に向けた運動をご紹介します

永井PTからのワンポイントアドバイス:

## ～乾燥する季節は口呼吸にご注意を!!～

空気が乾燥する季節。就寝中に口呼吸となっていたり、また長時間マスクを着ける生活も口呼吸を招きやすくなっている為、日常的に喉の痛みを感じる人も多いのではないのでしょうか。

口呼吸は感染症をはじめ、様々な健康リスクに繋がる原因です。口呼吸対策の一つとしては、口輪筋を鍛える事です。口輪筋は男性は60歳前後、女性は70歳前後から口唇閉鎖力が低下する為、「パ・タ・カ・ラ」と発声トレーニングを行い、口周りや舌機能を鍛え、口唇閉鎖力を高めて口呼吸防止を図る事が乾燥する季節を快適且つ健康的に過ごす秘訣となりますので、皆さんもぜひ取り組んでみてください。



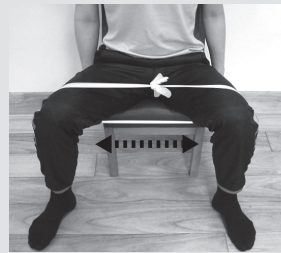
nagomi顧問理学療法士 永井美香子

## F 様が実践されていた nagomi の運動内容をご紹介します!!

### ①股関節周りを鍛える運動



- 1) イスに浅く腰掛け、バンドを太腿で結び、背筋を伸ばします。
- 2) 「1, 2, 3」のテンポで両足を広げ、「1, 2, 3」のテンポで両足を閉じましょう。  
※膝が内旋しないよう注意しましょう。



動画URL

<https://youtu.be/WnvNzZsx9Lo>

- 3) 2)の動作を4セット行います。

※バンドをお持ちでない場合、両手を両足の外側に添え、負荷を掛けながら行う事で同様の効果が得られます。



### ②太腿や腸腰筋、腹筋を鍛える運動



- 1) イスに浅く腰掛け、足元にボールを置きます。
- 2) 両手でイスの横を掴み、片足ずつボールに足を乗せましょう。



- 3) そのまま出来る範囲で太腿を高く上げる事を意識し、ボールの上で足踏みを30秒間行います。

※ボールをお持ちでない場合、その場で腿上げを意識しながら行う事で同様の効果が得られます。

動画URL

<https://youtu.be/tAiM5YJNfng>



### ③脳活プログラム(脳活呼吸法II)

nagomiの運動に「脳活性化プログラム」が加わりました!認知症状の緩和や予防に繋がっていきましょう!



- 1) 右手は握りこぶし、左手は手刀を作ります。
- 2) 手刀の先を握りこぶしに当てていき、左右の手の形を交互に入れ替えながら行います。



動画URL

[https://youtu.be/PCISA\\_24wyE](https://youtu.be/PCISA_24wyE)

- 3) 2)を左右交互に10回×2セット行いましょう。

※間違えても構いません。出来る範囲で呼吸を意識的に行いながら動作を行きましょう。



リハビリチェックカレンダー

2022  
11 November

日 Sun 月 Mon 火 Tue 水 Wed 木 Thu 金 Fri 土 Sat

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ご自宅で、上記リハビリを実施したら、印をつけましょう!

