

# “一生涯現役” “歩行の自立”を目指して!!

M様実践されていた nagomi の運動内容をご紹介します!!

nagomiの運動は、どなたでもご自宅で簡単に  
取り組むことが出来るプログラム内容になっています!

### ➤ 1. 足指ほぐし



1)右足の小指と薬指を持ち、前後に10回ほぐしていきます。続けて薬指と中指→中指と人差し指→人差し指と親指の順番にほぐしていきます。



2)右足の親指と人差し指を持ち、左右に10秒間広げていきます。続けて人差し指と中指→中指と薬指→薬指と小指の順番に広げていきましょう。  
※膝に痛みのある方は、膝を立て、踵を軸に行いましょう。

### ➤ 2. 太腿の内側を鍛える運動




1)イスに浅く座り、膝は約90度。ボールを膝の内側に挟みます。  
2)そのまま両膝でボールを潰す動作を10回行いましょう。



※ご自宅にボールがない方は、丸めたタオルでも代用は可能です。  
※痛みのある方は、出来る範囲で行いましょう。

### ➤ 3. 脳活プログラム(脳活指トレII)

nagomiでは、身体機能向上だけでなく、脳活性化を図る運動も実施しています! 



1)両手を合わせ、親指から小指まで順に1組ずつ指を交差させながら織り込んでいきます。

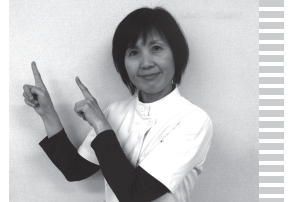


2)1)の動作を親指から小指まで10回ずつ行いましょう。  
※動かす指以外が離れたりしないよう出来る範囲で行いましょう。

### ワンポイント アドバイス

nagomi顧問理学療法士  
永井美香子

夏場は冷房や冷たい物の飲食が増えることで「夏便秘」になる方が多くなります。原因としては、身体が冷えることで内臓機能を不活発にさせる事が挙げられています。又、便秘解消には水分補給が効果的ですが、汗をかきやすい時期の為、摂取した水分の約2%しか大腸に吸収されません。他の対策として、内臓機能を活発にさせる為にも適度な運動が最も効果的です。今回ご紹介している運動もご自宅で簡単に取り組める内容となりますので、積極的に実践していきましょう。



リハビリチェックカレンダー ご自宅で上記リハビリを実施したら、印をつけましょう!

### 2024 8 August

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	31

### 2024 9 September

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					