

“一生涯現役”“歩行の自立”を目指して!!

nagomi Express

[毎月1日発行]

K 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. 肩周りや上腕を鍛える運動



1) バンドの両端を持ち、右手は胸の前。左手は腰に構えます。



2) 腰にある左手は動かさず、右手を斜め上に向かって伸ばす動作を4セット行います。(左手も同様)

※肩に痛みのある方は、斜め上ではなく、正面に向かって伸ばしましょう。

※バンドをお持ちでない場合、タオルを代用する事で同様の効果を得ることが出来ます。

➡ 2. 太腿の前後を鍛える運動



1) 左足首の上に右足首を乗せ、右足を手前に、左足を前へ、お互いに足を7秒間程押し合っていきます。



2) 足を組み換え、同様に行い、左右3セットずつ行います。
※呼吸を止めず、また膝が伸びないように注意しましょう。

➡ 3. 脳活プログラム(脳活呼吸法I) 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) 両手の甲を正面に向け、小指同士を合わせます。そのまま鼻から大きく息を吸って、鼻もしくは口から息を吐きながら右手の親指から順に左手の親指まで指を織り込んでいきましょう。



2) 今度は1)と同様に呼吸も合わせ、左手の親指から順に右手の親指まで指を広げていきます。

※難しい方は片手のみで行う等ご自分の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

10月は朝晩の冷え込みが強まり、血圧が変動しやすい時期です。特に起床直後やトイレに立つ際は、急な立ち上がりによるふらつきや転倒に注意しましょう。起床時は布団の中で体を動かしてからゆっくり立ち、トイレまでの動線を明るくすることも対策になります。朝夕は上着を一枚用意し、冷えから身を守りましょう。



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!

2026 10 October

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

2026 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					