

nagomi
運動メニュー

ワンポイント*レッスン

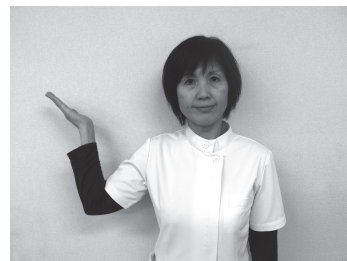
ワンポイントアドバイス &
課題解決に向けた運動をご紹介します

永井PTからのワンポイントアドバイス:

～事前の備え!夏本番に向けた水分補給の習慣付け～

6月は夏本番を前に湿気と共に気温も上昇していきます。そして毎年注意が必要となるのが熱中症や脱水症状です。その予防策の一つとして挙げられるのが「水分補給の徹底」となりますが、夏本番を迎えてから備えるのではなく、今から習慣付ける事が重要となります。又、常日頃より水分補給が習慣化されると脱水がもたらす意識レベル低下や不活発な状態を回避する事にも効果的です。しかし、水分もただ摂取すれば良い訳ではなく、一度に多量の水分を摂取するとほとんどが吸収されず、排出されてしまう為、コップ1杯の水を1日5～8回程度に分けて飲む事を目標に水分補給を習慣付けていきましょう。

※腎不全・心不全の方は、医師の指示に従ってください。



nagomi顧問理学療法士 永井美香子

0 様が実践されていた nagomi の運動内容をご紹介します!!

①姿勢改善運動



- 1)肘を90度に曲げ、軽く握りこぶしを作ります。
- 2)肘を背もたれに押し付け、肩甲骨同士を寄せ合うように力を入れたまま7秒間キープします。



動画URL

<https://youtu.be/F2Rt9aixBDA>

- 3)1)2)を5セット行いましょう。
- ※呼吸を止めずに意識をしながら行いましょう。



②大腿部を緩める運動



- 1)イスに浅めに座り、膝は約90度。膝の内側を合わせます。
- 2)出来る方は両手で右太腿を掴み、内外と動かしていきます。



動画URL

<https://youtu.be/eKYdLUHNXkc>

※麻痺がある方で、麻痺側の足を行う場合は、健側の手で麻痺側の外側、もしくは内太腿下に手を添え、上下に出来る範囲で動かします。



③脳活プログラム(脳活指トレI)

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)右手を前に出し、人差し指を立てます。左手は胸の前で握りこぶしを作り、親指だけを立てます。
- 2)左右の手を入れ替え、1)と同じ動きを行いましょう。



動画URL

<https://youtu.be/g4hNVGmAqFY>

- 3)動きに合わせて、1～10まで数を数え、前に出す指の本数を増やします。
- ※間違えても構いませんので、出来る範囲で行いましょう。



リハビリチェックカレンダー

6

2022

June

ご自宅で、上記リハビリを実施したら、印をつけましょう!



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		