

“一生涯現役” “歩行の自立”を目指して!!

〇様が実践されていた 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) 右足を左足の膝の上に乗せ、親指と小指を持ち、左右へ広げます。
- 2) 左右へ広げた状態のまま前後に10回優しく動かしていきましょう。



- 3) 足指を持つ組み合わせを「人差し指と薬指」「中指と親指」「中指と小指」に変え、2)の動作と同様に行いましょう。
- ※膝に痛みのある方は、膝を立て、踵を軸に行います。

➤ 2. 太腿や腰周りを鍛える運動



- 1) 右膝を前方へ伸ばし、ゆっくり下ろします。
- 2) 左膝を前方に伸ばし、ゆっくり下ろします。



- ※ 1)2)を左右交互に10回行いましょう。
- ※ 出来る方は、つま先を天井に向けるように行います。膝に痛みのある方、難しい方は出来る範囲で行いましょう。

➤ 3. 脳活プログラム(脳活運動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) イスに座った状態のまま、その場で足踏みを18回行います。



- 2) 足踏みの途中で、**3の倍数「3,6,9,12,15,18」時には動きを止めていきましょう。**

※間違えても構いません。出来る方は腕を振りながら行いましょう。

ワンポイントアドバイス

nagomi顧問理学療法士
永井美香子



皆さんは「骨盤を立てる」事を意識して過ごされていますか? 骨盤を立てる状態とは、骨盤が前後に傾いたり、左右均等に体重を足に乗せた状態を指します。これが無意識に出来ると普段の「立つ・座る・歩く」といった動作の安定に繋げる事が出来ます。それだけでなく、姿勢改善や腰痛改善、肩こり防止や代謝向上効果も得られます。今回ご紹介している運動の他、nagomiで行っている腸腰筋やハムストリングスを鍛える運動も効果的ですので、積極的に取り組んでみましょう。



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 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					

2024 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		