

“一生涯現役” “歩行の自立”を目指して!!

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. 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。

➤ 2. 腹式呼吸(こちヨガ)



1)マットやイスに楽な姿勢で座り、優しく目を閉じます。

2)大きく息を吸い、お腹をぱんぱんに膨らませ、吐く息でお腹をぺしゃんこに凹ませていきましょう。



3)両手をお腹に優しく添え、お腹の膨らみや凹みを感じ取りましょう。

※普段の呼吸よりも意識的に深く行います。出来る範囲で3分間行いましょう。

➤ 3. 脳活プログラム(脳活呼吸法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)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。



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。

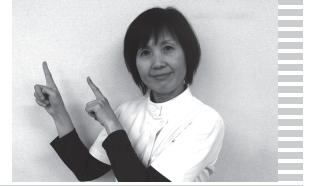
ワンポイントアドバイス

nagomi顧問理学療法士

永井美香子



季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。免疫力や抵抗力を高め、不調を起こさない為には体温を上げる事が重要です。体温が1℃下がると免疫力は30%低下し、1℃上がれば免疫力は約5倍上がるといわれています。腹式呼吸を行う事で内臓の働きを促し、基礎代謝が高まり、免疫力向上に繋げられる為、ぜひ日頃から呼吸法も意識してみてください!!



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!

2023 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 | | |

2023 12 December

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 31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |