

“一生涯現役”“歩行の自立”を目指して!!

nagomi Express

[毎月1日発行]

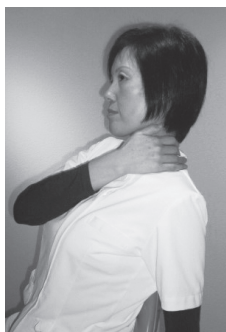
Y様が実践されていたnagomiの運動内容をご紹介します!!

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. 腕ぶらぶら運動(セルフケア)



- 1) イスに浅く腰掛け、右手を鎖骨と鎖骨の間のくぼみに置きます。
- 2) 背もたれに寄り掛かり、腕の力を抜いて左手を下に垂らし、そのまま前後に5cm程揺らしていきます。



- 3) 鎖骨付近に置いた右手を首の付け根、脇の下へ移動させていきます。

※左右入れ替え、同様に行います。

※麻痺のある方は、健側の手を鎖骨付近に置き、その腕全体を前後左右に揺らす事で同様の効果が期待出来ます。

➡ 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) 左右交互に腿上げを10回2セット行いましょう。



※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) 椅子に座った状態で、つま先の上げ下げを行い、それに合わせて両手で太腿を叩くようにリズムを取っていきます。

- 2) 1)と同様に、今度は踵の上げ下げに変えて行いましょう。



- 3) 上肢の動きは1)2)と同様、下肢の動きを左右非対称にして動作を行います。下肢の動きを左右入れ替えても行いましょう。

- 4) 1)2)3)の動作をそれぞれ10回ずつ行います。

※間違えても構いませんので、出来る範囲で行いましょう。

ワンポイント
アドバイスnagomi 顧問理学療法士
永井美香子

夏バテ防止策の一つとして、運動を通じて暑さに負けない身体作りに取り組まれている方も多いですが、上肢・下肢運動のどちらかに偏っている事はないでしょうか?暑さ対策の一環だけでなく、歩行機能や生活機能の維持・向上を図る為には、Y様のように全身の筋肉をバランス良くくぐし、動かす事がポイントとなりますので、皆さんも運動をご自宅で取り組まれる際は、その点意識していきましょう!



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!

2025 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 31	25	26	27	28	29	30

2025 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				