

“一生涯現役” “歩行の自立” を目指して!!

S 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!

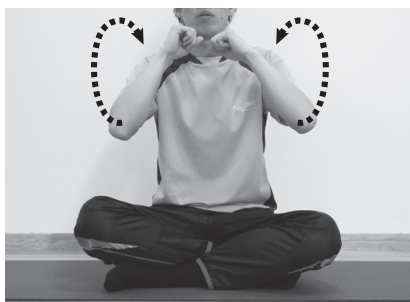
➤ 1. すね周りを鍛える運動



- 1)踵を軸につま先の上げ下げを行います。
- 2)1)の動作を10回×3セット行いましょう。

※力を入れ過ぎると足がつってしまう為、無理のない範囲で行いましょう。

➤ 2. 肩甲骨ほぐし



- 1)イスの背もたれや壁に寄り掛からずに座ります。
- 2)まずは前から後ろに向かい、始めは小さく、次第に大きく肩甲骨同士を合わせるように回していきます。



- 3)2)と同様に後ろから前に向かって回していきます。各30秒ずつ行います。

※痛みのある方は、出来る範囲で行いましょう。

➤ 3. 脳活プログラム(脳活指トレ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す。



- 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。

ワンポイント アドバイス

nagomi顧問理学療法士

永井美香子

暖かくなるにつれ、活動量が増える方もいらっしゃると思いますが、春先は転倒事故が多い時期です。特に冬場ご自宅内で過ごす時間が比較長かった方は、身体が固まっており、転倒リスクが非常に高まっています。nagomiの運動は場所を選ばず、どなたでも簡単に出来る運動ばかりですので、ぜひ動き始める前に身体を動かす習慣付けを意識的に図ってみてください。



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!

2024 5 May

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	

2024 6 June

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 30	24	25	26	27	28	29