

“一生涯現役” “歩行の自立” を目指して!!

S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す。



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. 太腿の内側を鍛える運動



1) イスに浅く座り、膝は約90度。ボールを膝の内側に挟みます。

2) そのまま両膝でボールを潰す動作を10回行いましょう。



※ご自宅にボールがない方は、丸めたタオルでも代用は可能です。

※痛みのある方は、出来る範囲で行いましょう。

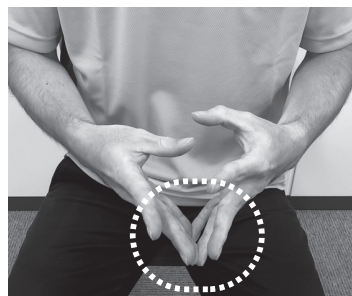
➤ 3. 脳活プログラム(脳活指トレ)

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) 両手の指先の腹を合わせ、そのまま両手の親指を使って指回しを10秒間行います。

2) 1)と同様に各指同士に組み合わせを変えて行っていきます。



※指を回している際は、他の指が離れないように行うのがポイントです。

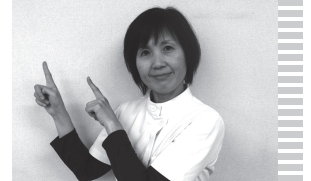
※痛みのある方は無理をせず、出来る範囲で行いましょう。

ワンポイントアドバイス

nagomi顧問理学療法士

永井美香子

今回S様に取り組まれているような歩行機能改善に向けた運動も重要ですが、加えて初動の動きとなる「立ち上がり」、それらの中間姿勢となる「中腰姿勢」にも目を向けてみましょう。いずれか一つでも課題があれば自立した生活を送る事は難しくなる為、nagomiのプログラムを通じて維持・改善を図っていきましょう。



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!

2024 4 April

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 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		