

# “一生涯現役” “歩行の自立” を目指して!!

## nagomi Express

[毎月1日発行]

T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. 中殿筋を鍛える運動



- 1) 右足を上げて外側に開きます。続けて左足も上げて外側に開きます。
- 2) 今度は右足から足を閉じ、続けて左足も閉じていきましょう。



- 3) 1)2)の動作を1往復とし、合計4往復行います。

※股関節周りに痛みのある方や人工関節を入れている方は、内旋しないよう注意して行いましょう。

### ➔ 2. バランス機能を向上させる運動



- 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。

### ➔ 3. 脳活性化プログラム(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

T様も患っている変形性膝関節症は、加齢や肥満、O脚や骨折等の怪我が発症する原因ですが、筋力低下もその一つです。膝関節は日常生活動作を行う際には必要不可欠で、身体を支える重要な部位となります。又、筋肉は膝に掛かる衝撃を和らげる役割を担っている為、筋肉の衰えは膝に掛かる負荷を大きくしてしまいます。特に下肢筋力の衰えは加齢と共に著しく現れますので、習慣的に下肢筋力を鍛え、進行の予防や痛みの緩和に努めていきましょう。



### 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 **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			

2025 **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