

“一生涯現役” “歩行の自立”を目指して!!

Y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. 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. ふくらはぎを鍛える運動



- 1) つま先を軸に踵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。



※力を入れす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。

➤ 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) 両手をグーパーと繰り返して10回動かしていきます。
- 2) グーの際、両手の親指を外に出したまま握る形と中に包むように握る形と交互に行いましょう。

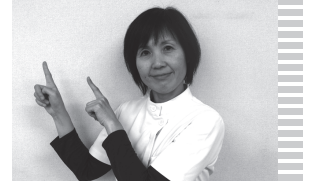


- 3) 次に2)の動作を左右非対称にして行います。
- ※間違えても構いませんので、出来る範囲で行いましょう。

ワンポイントアドバイス

nagomi顧問理学療法士
永井美香子

寒さも本格化し、より冷え性に悩まされる方も少なくありません。今回ご紹介している「足指ほぐし」「ふくらはぎを鍛える運動」は末端部分からの血液循環を促進させ、冷え性や足がつる事の予防効果があります。どなたでも簡単に取り組む事が出来る運動となりますので、習慣的に行ってください。



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 | 2 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

2024 | January

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			