

# “一生涯現役” “歩行の自立” を目指して!!

K 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. 肩周りや上腕を鍛える運動



1) バンドの両端を持ち、  
右手は胸の前。左手は  
腰に構えます。



2) 腰にある左手は動かさず、右手を  
斜め上に向かって伸ばす動作を4  
セット行います。(左手も同様)

※ 肩に痛みのある方は、斜め上では  
なく、正面に向かって伸ばしましょ  
う。

※ バンドをお持ちでない場合、タオル  
を代用する事で同様の効果を得る  
ことが出来ます。

### ➤ 2. バランス機能の向上運動



1) 右足の小指と薬指を  
持ち、前後に10回ほぐ  
していきます。続けて  
薬指と中指→中指と人  
差し指→人差し指と親  
指の順番にほぐしてい  
きます。



2) 右足の親指と人差し指を  
持ち、左右に10秒間広げ  
ていきます。続けて人差し  
指と中指→中指と薬指→  
薬指と小指の順番に広げ  
ていきましょう。

※ 膝に痛みのある方は、膝を  
立て、踵を軸にして行いま  
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) 両手で握り拳を作り、  
右手の人差し指だけを  
立てます。

2) 拳同士を3回叩き合  
わせ、3回目に立ってい  
る人差し指を左手に入  
れ替えます。



3) 2)の動作を10回行います。  
又、立てる指を「小指」「人差し  
指&小指」に変えて同様に行い  
ます。

※ 声を出しながら動作を行う事が  
ポイントです。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

春先は高齢者の転倒事故件数が増加する事をご存じでしょうか?  
過ごしやすくなり、外出意欲が湧く事は素晴らしいですが、冬の寒さ  
の影響で固まった身体のままでは転倒事故に繋がります。  
nagomiで行う運動は、どなたでもご自宅で簡単に出来る事  
なので、四季問わずに取り組み続けましょう!!



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!

### 2023 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 |    |    |    |

### 2023 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 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |