

# “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. バランス機能を向上させる運動



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、踵を軸に行いましょう。

## ➤ 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(脳活運動I)

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) イスに座った状態のまま、その場で足踏みを18回行います。



2) 足踏みの途中で、3の倍数「3,6,9,12,15,18」時には動きを止めていきましょう。

※間違えても構いません。出来る方は腕を振りながら行いましょう。

### ワンポイントアドバイス

nagomi顧問理学療法士

永井美香子



私たちは年齢を重ねるごとに筋肉は縮み、凝り固まる事で柔軟性が低下していきます。これは「筋肉の老化」といわれ、動かしづらさや血行不良、強い疲労感や腰痛の原因となります。  
筋肉の柔軟性を維持・向上する事で、転倒やケガの防止に繋がられる為、ストレッチ動作にも積極的に取り組みましょう!!



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 9 September

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

### 2023 10 October

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				