nagomi 運動メニュー

“一生涯現役”“歩行の自立”を目指して!!

リハビリデイサービスnagomiが皆様にお届けする情報紙
nagomi Express
［毎月1日発行］

K様が実践されていたnagomiの運動内容をご紹介!!

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. 足首回し



1)右足を左足の膝に乗せ、右手で足首を持ち、左手を使い足首を回しましょう。

2)初めは小さく、徐々に大きく回す動作を時計回り、反時計回り30秒ずつ行います。

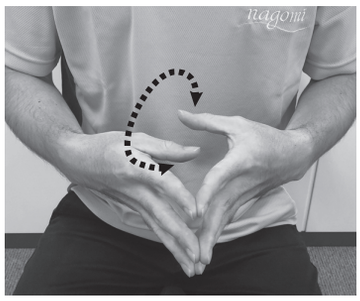


3)左足も同様に行いましょう。

※足を組むのが難しい方は、膝を立て、踵を軸にし、つま先を持って足首を回します。

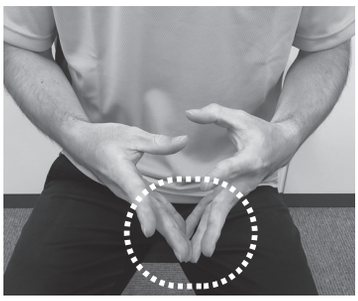
3. 脳活プログラム(脳活指トレⅠ)

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)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。



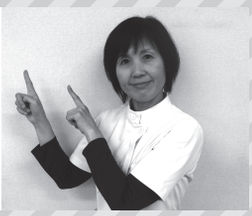
※指を回している際は、他の指が離れないように行うのがポイントです。

※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

寒くなる11月は起床時やトイレ、椅子から立ち上がった時など、身体がまだ動きに慣れていない状態で歩き始める機会が増えます。立ち上がったら、すぐに歩き出さず、足元を確認して姿勢を整えましょう。最初の数歩は小さくゆっくり歩くことも大切です。「立つ→整える→歩く」の3ステップを習慣化し、転倒不安を払拭していきましょう!



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!

2026 11 November

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					

2026 12 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	25	26
27	28	29	30	31		