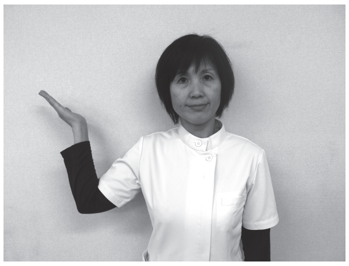
nagomi
運動メニュー

ワンポイント＊レッスン

ワンポイントアドバイス ＆ 課題解決に向けた**運動**をご紹介

永井PTからのワンポイントアドバイス：

～免疫力アップの秘訣!それは「適度な運動」です!～



nagomi顧問理学療法士 **永井美香子**

新型コロナウィルス第7波の感染拡大を受け、これまで以上に感染予防対策を徹底されている方も少なくありませんが、自身の免疫力を下げない為の取り組みはされておりますでしょうか?その中の一つが皆さんもnagomiで取り組まれているここちヨガやイスdeエクササイズのような「適度な運動」です。なぜ運動する事で免疫力が高まるのか?それは体温が上がり、血流が促進されるからなんです。体温は1度上がると免疫力が最大5～6倍となり、血行が促進される事で全身に酸素や栄養が行き届くようになる為、免疫細胞の活性化に繋がります。nagomiで行う運動はご自宅でも簡単に取り組める運動ですので、免疫力アップを図り、病気になりにくい身体づくりをぜひ実施してみてください。

T 様が実践されていた nagomi の運動内容をご紹介！！

❶体幹や腹筋を鍛える訓練（座ってリズミックウォークII）

1）背筋を伸ばし、両手を胸の前に構えます。そのまま上体を傾け、戻すを繰り返します。

2）1）を左右交互に4回行いましょう。

動画URL
https://youtu.be/p17NMAY9ZZk

3）背筋を伸ばし、両手を胸の前に構えます。そのまま上体を捻りながら胸を開き、戻すを繰り返します。

4）3）を左右交互に4回行いましょう。

❷太腿の前後を鍛える運動（セルフケア）

1）左足首の上に右足首を乗せ、右足を手前に、左足を前へ、お互いに足を7秒間程押し合っていきます。

2）足を組み換え、同様に行い、左右3セットずつ行います。

※呼吸を止めず、また膝が伸びないよう注意しましょう。

動画URL
https://youtu.be/mDmw7QBwnIg

❸脳活プログラム（脳活運動II）

nagomiの運動に「**脳活性化プログラム**」が加わりました!認知症状の緩和や予防に繋げていきましょう!

1）椅子に座った状態で、つま先の上げ下げを行い、それに合わせて両手で太腿を叩くようにリズムを取っていきます。

2）1）と同様に、今度は踵の上げ下げに変えて行いましょう。

動画URL
https://youtu.be/ymBRFGQjTwo

3）上肢の動きは1）2）と同様、下肢の動きを左右非対称にして動作を行います。下肢の動きを左右入れ替えても行いましょう。

4）1）2）3）の動作をそれぞれ10回ずつ行います。
※間違えても構いませんので、出来る範囲で行いましょう。

リハビリチェックカレンダー

9 2022 September

ご自宅で、上記リハビリを実施したら、印をつけましょう!

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	