

“一生涯現役”“歩行の自立”を目指して!!

nagomi Express

[毎月1日発行]

T 様が実践されていた 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. 足指の機能を高める運動

nagomi 新メニュー



1) イスに腰掛け、背筋を伸ばします。そのまま足指で「グー・チョキ・パー」と繰り返し10回動かします。

※足の指がつりやすい動作となりますので、無理のない範囲で行いましょう。

➡ 2. 腰痛改善運動

【仰向けバージョン】



1) 両膝を両腕で抱え、左右に揺らす動作を左右交互に10回行います。
2) 両膝を両腕で抱え、膝を胸に近づける、離すを繰り返す動作を10回行いましょう。
※両膝を抱えるのが難しい方は、片足ずつ行いましょう。



【座位バージョン】

1) ボールを腰と背もたれの間に挟み、上体を左右交互に10回動かします。
2) ボールを腰と背もたれの間に挟み、上体を前後に10回動かします。
※ボールの代わりにクッション等反発性のある物で代用が出来ます。

➡ 3. 脳活プログラム(脳活運動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) 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。



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。

ワンポイント アドバイス

nagomi 顧問理学療法士
永井美香子

9月は朝晩と日中の気温差が大きくなり、「寒暖差疲労」が起こりやすい季節です。気温の変化に対応するため自律神経が過剰に働き、だるさや疲労感、食欲低下などの不調を招くことがあります。衣類で体温を調節し、適度な運動や十分な睡眠、栄養バランスの良い食事を心掛け、季節の変わり目を元気に過ごしましょう。



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 **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			

2026 **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