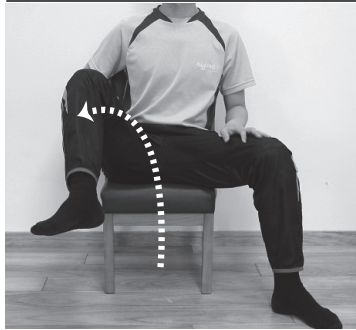


“一生涯現役” “歩行の自立”を目指して!!

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. 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. 手指のほぐし(セルフケア)



- 1) 手をパーにし、小指の先を優しく摘まみ、牽引(上に引っ張る)します。
- 2) 摘んだ小指を牽引したまま前後に優しく10回動かします。

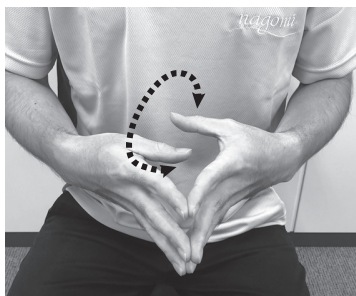


3) 順番に薬指、中指、人差し指、親指と変えながら行いましょう。(左手も同様)

※ 指を摘まむ事が難しい方は、健側の指をお尻と座面の間に挟み、前後に腕を動かす事で同様の効果を得る事が出来ます。

➤ 3. 脳活プログラム(脳活指トレ)

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。

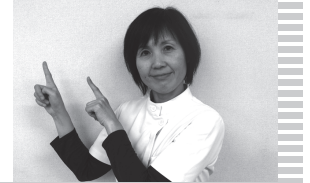
※ 痛みのある方は無理をせず、出来る範囲で行いましょう。

ワンポイントアドバイス

nagomi顧問理学療法士

永井美香子

運動に取り組まれる方で「痛いけど無理をする」「目一杯の力で動かす」等、間違ったやり方で行う方が多く見られます。運動は痛みが出ない範囲で行う事で徐々に効果が生まれ、「2. 手指のほぐし」のような運動は優しく行う事がポイントです。運動習慣を持つだけでなく、正しいやり方を把握して今まで以上の改善に繋がられるよう取り組んでみてください!!



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 2 February

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				

2023 3 March

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	