

“一生涯現役” “歩行の自立” を目指して!!

nagomi Express

[毎月1日発行]

M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. 太腿や腰周りを鍛える運動



- 1) 右膝を前方へ伸ばし、ゆっくり下ろします。
- 2) 左膝を前方に伸ばし、ゆっくり下ろします。



- ※ 1)2)を左右交互に10回行いましょう。
- ※ 出来る方は、つま先を天井に向けるように行います。膝に痛みのある方、難しい方は出来る範囲で行いましょう。

➔ 2. 太腿の前後を鍛える運動



- 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に注意しましょう。

➔ 3. 脳活プログラム(脳活指トレ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) 右手を前に出し、人差し指を立てます。左手は胸の前で握りこぶしを作り、親指だけを立てます。
- 2) 左右の手を入れ替え、1)と同じ動きを行いましょ



- 3) 動きに合わせて、1~10まで数を数え、前に出す指の本数を増やします。
- ※ 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

大腿四頭筋は太腿前側の筋肉で、身体の中で最も大きな筋肉です。鍛える事で歩行改善だけでなく、基礎代謝を上げ、血行促進や免疫力向上にも繋がられます。運動=筋肉を鍛えるとイメージを持つ方が多く見られますが、このように身体にとって様々な利点がある事も意識し、取り組む事で運動意欲を高められます。日常の隙間時間に、ぜひ運動を取り入れて過ごしてみましょう!!



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!

2025 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	

2025 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				