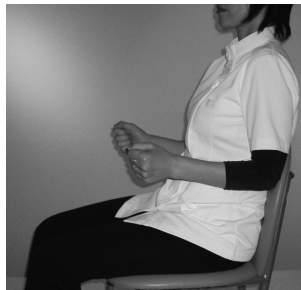


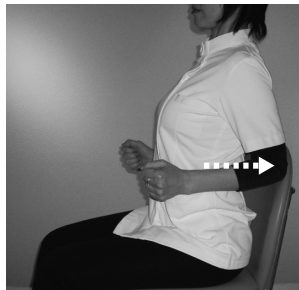
E 様実践されていた nagomi の運動内容をご紹介します!!

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. 姿勢改善運動

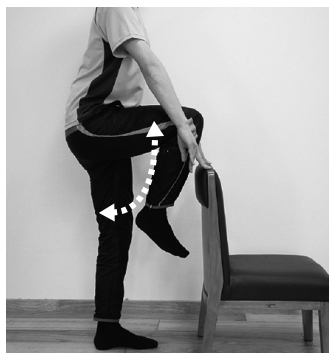


- 1) 肘を90度に曲げ、軽く握りこぶしを作ります。
- 2) 肘を背もたれに押し付け、肩甲骨同士を寄せ合うように力を入れたまま7秒間キープします。



- 3) 1)2)を5セット行いましょう。
- ※呼吸を止めずに意識をしながら行いましょう。


➔ 2. 腸腰筋を鍛える運動

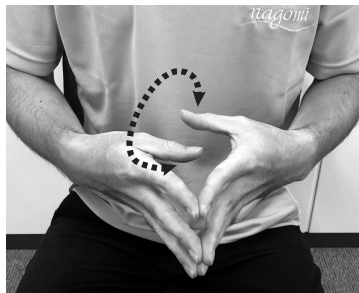


- 1) 手摺り等の安定した支えに掴まり、姿勢を正して立ちます。

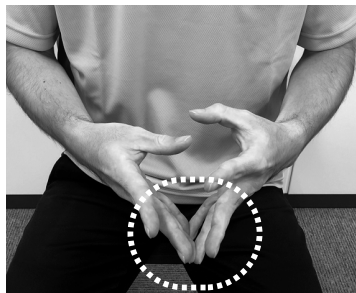


- 2) 左右交互に腿上げを10回2セット行いましょう。
- ※立位が難しい方は、椅子に座った状態のまま行いましょう。

➔ 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

皆さんは正しい姿勢を保つ事を意識して過ごされていますか?
姿勢が崩れるとバランスを保つ事が難しくなり、歩行時ふらつきやすくなり、転倒リスクが高まります。その他、飲食物が飲み込みにくくなったり、呼吸がしづらい事で息苦しさを感ずる等、様々な課題の原因となります。普段から意識する事も大切ですが、ぜひ今回ご紹介している正しい姿勢を作りやすくする運動にも取り組み、自信を持って過ごせる身体づくりに励んでいきましょう。



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!

2025 **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					

2025 **4** April

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			