nagomi 運動メニュー

“一生涯現役”“歩行の自立”を目指して!!

リハビリデイサービスnagomiが皆様にお届けする情報紙
nagomi Express
［毎月1日発行］

S様が実践されていたnagomiの運動内容をご紹介!!

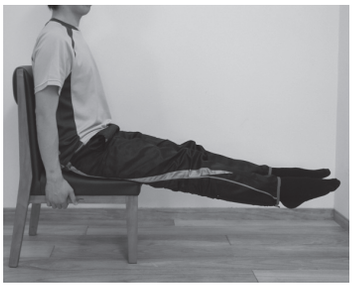
nagomiの運動は、**どなたでもご自宅で簡単に**取り組むことが出来るプログラム内容になっています!

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。

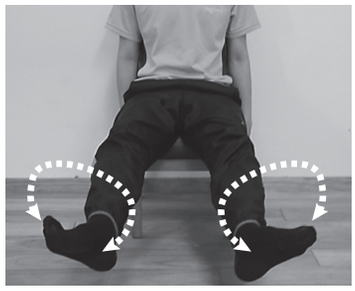
2)足を組み換え、同様に行い、左右3セットずつ行います。
※呼吸を止めず、また膝が伸びないよう注意しましょう。

2. 足首の柔軟性を高める運動



1)イスに深く腰掛け、両足を浮かせていきます。

2)そのままつま先で円を描くように足首を外回しで10回回しましょう。



3)反対の内回しも同様に行います。

※膝や腰に痛みのある方は、両足は浮かせず、踵を床に着けたまま行います。

3. 脳活プログラム(脳活指トレⅢ)

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)イスに座った状態で、腕を振りながらジャンケンを行います。その際、前に出る手は勝ち手、引く手は負け手になるように行いましょう。

2)1)の動作を「パー&グー」「チョキ&パー」「グー&チョキ」と組み合わせを変えて10回ずつ行います。

ワンポイントアドバイス

nagomi 顧問理学療法士
永井美香子

今回ご紹介している「太腿の前後を鍛える運動」は、膝を曲げ伸ばしする際に使う筋肉を鍛え、歩行動作や立ち座り動作の安定に繋がる運動となっています。それだけでなく、膝の痛みの原因でもある膝関節の不安定さや骨や軟骨に掛かるストレスを和らげ、炎症を起こりにくくする効果も得られる為、日常生活動作が楽になり、精神的な安心感も増し、活動的に過ごしやすくなりますので、習慣的に実践する事がお勧めです!

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 6 June

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					

2025 7 July

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		