

# “一生涯現役” “歩行の自立” を目指して!!

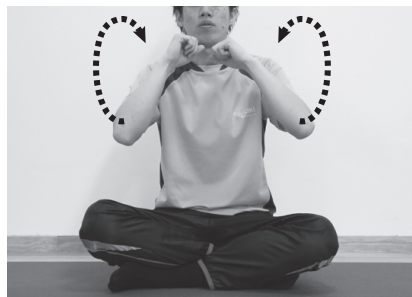
## nagomi Express

【毎月1日発行】

K 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. 肩甲骨ほぐし



- 1)イスの背もたれや壁に寄り掛からずに座ります。
- 2)まずは前から後ろに向かい、初めは小さく、次第に大きく肩甲骨同士を合わせるように回していきます。



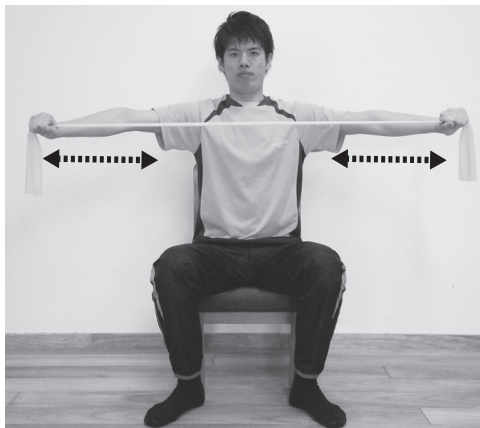
- 3)2)と同様に後ろから前に向かって回していきます。各30秒ずつ行います。

※痛みのある方は、出来る範囲で行いましょう。

### ➤ 2. 胸や背中周りを鍛える運動



- 1)バンドの両端を持ち、胸の前に構えます。
- 2)左右に向かって3回で広げ、閉じる動作を4セット行いましょう。



※肩に痛みのある方は、無理のない範囲で行いましょう。

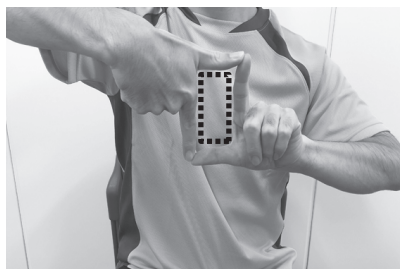
※バンドをお持ちでない場合、タオルを代用する事で同様の効果を得ることが出来ます。

### ➤ 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)両手の親指と人差し指でL字を作り、左右の手を入れ替えながら四角形を作ります。



- 2)「縦長の四角形」「横長の四角形」と交互に10回ずつ行いましょう。

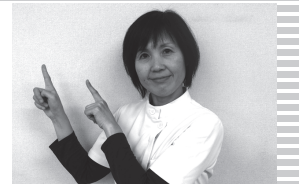
※間違えても構いませんので、出来る範囲で行いましょう。

### ワンポイントアドバイス

nagomi顧問理学療法士

永井美香子

腰痛を起こす原因の一つに「肩甲骨の柔軟性」が関係している事をご存じでしょうか?肩甲骨は腰に繋がっている為、そこが硬くなると腰周りも硬くなり、腰痛を引き起こしてしまいます。腰痛に悩まされている方も少なくありませんので、肩甲骨ほぐしにも取り組んでみましょう。



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!

### 2023 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					

### 2023 8 August

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		