

“一生涯現役” “歩行の自立”を目指して!!

T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. 肩甲骨をほぐす運動



1)両手を胸の前で組み、目線はおへそを見るように背中を丸め、そのまま両手を正面にのばしていきます。



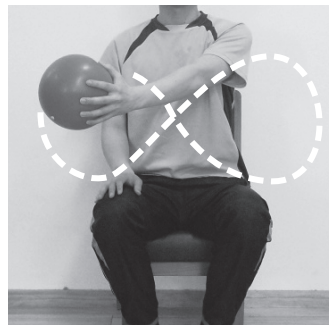
2)息を吐きながら、腕だけを左右に捻る動作を繰り返し、2セット行っていきましょう。

※ご自分の出来る範囲で、床もしくはイスに座った状態で行います。

➤ 2. 腕や肩周りを鍛える運動



1)ボールを右手で持ち、正面に伸ばします。
2)数字の8の字を横向きに描くように腕を動かしましょう。



3)この動作を左右30秒ずつ行います。

※眩量のない方は、目だけでボールを追いかけていきましょう。又、腕全体を動かす事を意識します。

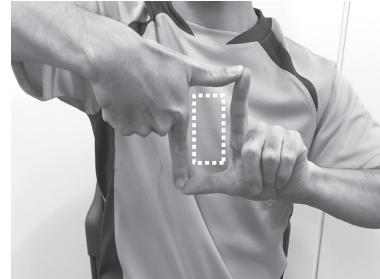
※ボールをお持ちでない方は、丸めたタオル等で代用が可能です。

➤ 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。

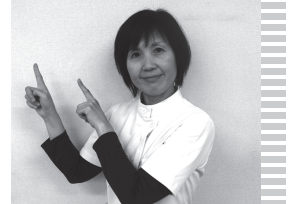
ワンポイント アドバイス

nagomi顧問理学療法士

永井美香子



T様はやり投げをされている為、肩甲骨周りの柔軟性を高める運動を中心に取組まれていますが、肩甲骨周りが高くなる皆さんの日常生活にも悪影響が生じてきます。血行不良による自律神経の乱れや冷え性、頭痛や円背など、様々な不調の原因となりますので、今回ご紹介している運動やその他肩回しなど、起床時と就寝時に1日2回だけでも取り組み、予防・改善に繋げていきましょう。



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!

2024 10 October

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		

2024 11 November

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