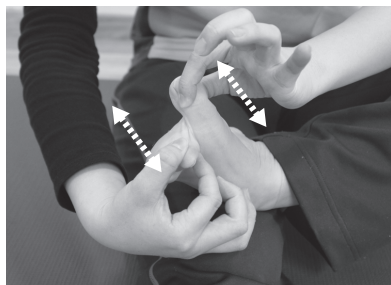


“一生涯現役” “歩行の自立” を目指して!!

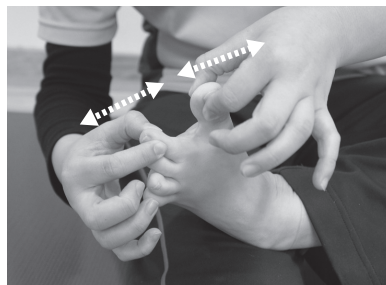
N 様が実践されていた nagomi の運動内容をご紹介します!!

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. 足指ほぐし(こちちヨガ)



1) 右足の小指と薬指を持ち、前後に10回ほぐしていきます。続けて薬指と中指→中指と人差し指→人差し指と親指の順番にほぐしていきます。



2) 右足の親指と人差し指を持ち、左右に10秒間広げていきます。続けて人差し指と中指→中指と薬指→薬指と小指の順番に広げていきましょう。
※ 膝に痛みのある方は、膝を立て、踵を軸に行いましょう。

➔ 2. 椅子からの立ち上がり運動 nagomi 新メニュー



1) 椅子に浅く座り、足は腰幅。踵(くるぶし)は膝よりも手前に引いて座ります。

2) そのまま背筋を伸ばし、両手を組んで正面に伸ばしましょう。



3) 両手は斜め下へ、視線は斜め上に向けながら状態を倒し、お尻が浮いた(浮きそうな)ところで7秒間キープする動作を3セット行います。

4) 1~3)の動作が難しい方は、座ったまま足の開閉脚運動を行います。足を開閉する際は膝が先行しないように注意しましょう。又、足を下ろす際は、膝を傷めないよう優しく下ろしましょう。

➔ 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

気温が上がり始める5月は、発汗量の増加により体内の水分バランスが崩れやすい時期です。高齢者は腎機能や口渴感の低下により、脱水に気づきにくい特徴があります。その為、のどの渇きに頼らず、時間を決めて水分を摂ることが重要です。尿の色や回数も目安にしながら、日常的な水分管理を心がけ、“隠れ脱水”に注意を払いながら過ごしていきましょう。



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!

2026 5 May

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 31	25	26	27	28	29	30

2026 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				