

“一生現役”“歩行の自立”を目指して!!

nagomi Express

[毎月1日発行]

S 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. 足首回し



- 1) 右足を左足の膝に乗せ、右手で足首を持ち、左手を使い足首を回しましょう。
- 2) 初めは小さく、徐々に大きく回す動作を時計回り、反時計回り30秒ずつ行います。



- 3) 左足も同様に行いましょう。

※足を組むのが難しい方は、膝を立て、踵を軸にし、つま先を持って足首を回します。

➡ 2. お尻や背中周りを鍛える運動



- 1) 立って行える方は、手すり等に掴まれる場所で行いましょう。
- 2) 手すり等に掴まり、膝を伸ばしたまま右足を後方へ蹴り上げる動作を左右10回ずつ行います。
※蹴り上げた際、姿勢が崩れないよう注意しましょう。



- 3) 座って行う方は、膝を90度に曲げて座り、右足が上になるように足首を組んでいきます。
- 4) そのまま足首同士を押し合います。この動作を左右で1セットとし、5セット行います。
※押し合う際は、左右均等の力で押し合います。

➡ 3. 脳活プログラム(脳活指トレII) 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) 右手を前に出し、人差し指を立てます。左手は胸の前で握りこぶしを作り、親指だけを立てます。
- 2) 左右の手を入れ替え、1)と同じ動きを行います。



- 3) 動きに合わせて、1~10まで数を数え、前に出す指の本数を増やします。
※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

10月は気温差が大きく、体調を崩しやすい季節です。関節のこわばりから転倒事故が増えるため、段差や濡れた路面には注意し、滑りにくい靴を選びましょう。インフルエンザや新型コロナの感染リスクも続くため、手洗い・うがいなどの予防策を継続徹底することが大切です。また、日照時間の短さは気分の落ち込みにつながります。散歩や会話、趣味活動を取り入れ、心身ともに健やかに秋を過ごしましょう。



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 **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	

2025 **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 30	24	25	26	27	28	29