

“一生涯現役” “歩行の自立”を目指して!!

H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. 肩周りや上腕を鍛える運動



1) バンドの両端を持ち、右手は胸の前。左手は腰に構えます。



2) 腰にある左手は動かさず、右手を斜め上に向かって伸ばす動作を4セット行います。(左手も同様)

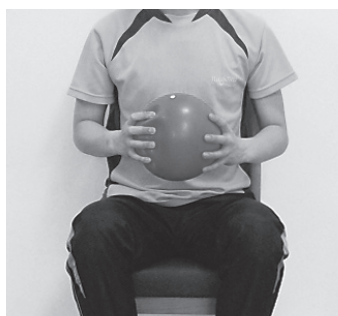
※肩に痛みのある方は、斜め上ではなく、正面に向かって伸ばしましょう。

※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。

➤ 2. 握力を鍛える運動



1) 椅子に腰かけ、太腿の上にボールを置き、両手の指先を使ってボールを掴む動作を30秒間行います。



2) 椅子に腰かけ、太腿の上にボールを置き、両手の平全体を使ってボールを潰す動作を30秒間行います。

※ボールの代わりに丸めたタオル等でも代用が出来ます。

➤ 3. 脳活プログラム(脳活運動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) 椅子に座った状態で、つま先の上げ下げを行い、それに合わせて両手で太腿を叩くようにリズムを取っていきます。

2) 1)と同様に、今度は踵の上げ下げに変えて行いましょう。



3) 上肢の動きは1)2)と同様、下肢の動きを左右非対称にして動作を行います。下肢の動きを左右入れ替えても行いましょう。

4) 1)2)3)の動作をそれぞれ10回ずつ行います。

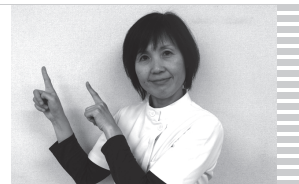
※間違えても構いませんので、出来る範囲で行いましょう。

ワンポイントアドバイス

nagomi顧問理学療法士

永井美香子

1年を通して3月は最も寒暖差が大きく、特に高齢者の方は体温調節機能が低下する為、体調への影響を受けやすくなります。その際、寒さを感じると真っ先に体温調節を行う動脈収縮という血管の機能を動かせる事で、体温低下を防げます。この血管は手の平に通っていて、手をグーパーと繰り返し動かす事で働きかけられ、且つ握力も鍛えられる為、ぜひ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!

2024 3 March

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

2024 4 April

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				