

“一生涯現役” “歩行の自立” を目指して!!

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. 中殿筋を鍛える運動



- 1) 右足を上げて外側に開きます。続けて左足も上げて外側に開きます。
- 2) 今度は右足から足を閉じ、続けて左足も閉じていきましょう。



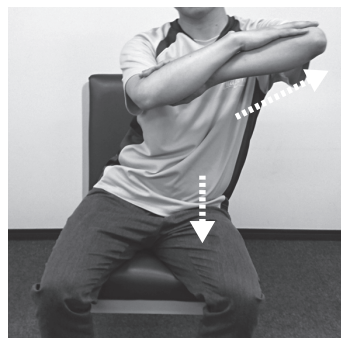
- 3) 1) 2)の動作を1往復とし、合計4往復行います。

※股関節周りに痛みのある方や人工関節を入れている方は、内旋しないよう注意して行いましょう。

➤ 2. 体幹を伸ばす運動



- 1) イスに浅く腰掛け、足を腰幅に広げ、背筋を伸ばします。
- 2) 両手は胸の前で、肘同士を持つように重ねましょう。



- 3) 右の臀部に体重をかけながら右肘を上げ、続けて左の臀部に体重をかけながら左肘を上げます。

- 4) この動作を左右交互に10回行いましょう。

➤ 3. 脳活プログラム(脳活呼吸法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) 右手は握りこぶし、左手は手刀を作ります。
- 2) 手刀の先を握りこぶしに当てていき、左右の手の形を交互に入れ替えながら行います。



- 3) 2)を左右交互に10回×2セット行いましょう。

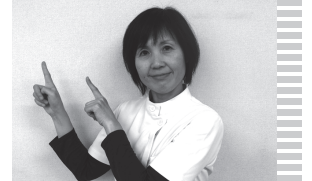
※間違えても構いません。出来る範囲で呼吸を意識的に行いながら動作を行いましょう。

ワンポイントアドバイス

nagomi顧問理学療法士

永井美香子

本格的に暑さが強まる時期ですが、熱中症対策は出来ていますか?「汗をかきやすい身体を作る」「適切な水分補給の習慣化」などがありますが、どれもnagomiで実施されている内容ばかりです。通所時だけでなく、これらを日常生活の中でも行う事で、十分な予防効果が期待出来る為、意識的に取り入れて過ごすようにしていきましょう!



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!

2024 **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			

2024 **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