

“一生涯現役” “歩行の自立” を目指して!!

nagomi Express

[毎月1日発行]

K 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. 腸腰筋を鍛える運動



1) イスに浅く腰掛け、その場で足踏みを4回行います。



2) 初めの2回は腕を振って、残りの2回は手拍子に変えて行いましょう。

※「歩いて、歩いて、拍手」と足踏み4回を1セットとし、合計4セット行います。

➔ 2. 手指のほぐし(セルフケア)



1) 手をパーにし、小指の先を優しく摘まみ、牽引(上に引っ張る)します。

2) 摘まんだ小指を牽引したまま前後に優しく10回動かします。

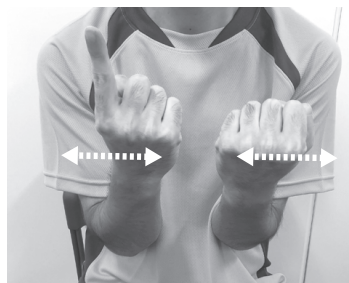


3) 順番に薬指、中指、人差し指、親指と変えながら行いましょう。(左手も同様)

※指を摘まむ事が難しい方は、健側の指をお尻と座面の間に挟み、前後に腕を動かす事で同様の効果を得る事が出来ます。

➔ 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) 両手で握り拳を作り、右手の人差し指だけを立てます。

2) 拳同士を3回叩き合わせ、3回目に立てている人差し指を左手に入れ替えます。



3) 2)の動作を10回行います。又、立てる指を「小指」「人差し指&小指」に変えて同様に行います。

※声を出しながら動作を行う事がポイントです。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

K様のように効果効能や何の為の運動なのかを意識しながら取り組む事で、得られる効果は5割弱も差が出てきます。司令塔である脳が身体の部位(筋肉や関節)へ指示を的確に届ける事に繋がり、効果が高まるという仕組みです。nagomiではインストラクターより運動効果をお伝えしておりますので、ぜひ一つでも多く意識的に取り組み、課題解決へ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!

2025 1 January

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 2 February

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	