

nagomi
運動メニュー

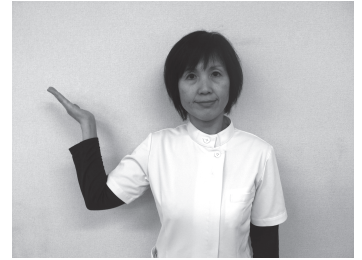
ワンポイント*レッスン

ワンポイントアドバイス &
課題解決に向けた運動をご紹介します

永井PTからのワンポイントアドバイス:

～暑い時期だからこそ腸重要!熱中症と腸内環境の関係性～

連日暑い日が続くと食欲不振や気力の衰退といった夏バテに悩まされる方も少なくありません。こうした夏バテによる不調は、実は腸内細菌の活動が鈍り、免疫力の低下を引き起こすことが要因です。こうした身体の調子を整えるには腸内の細菌群のバランスを整えることが重要です。そのためには、ごぼうやアスパラガスといった食物繊維が豊富に含まれている野菜やヨーグルトを食べて身体へ負担をかける悪玉菌を減らし、腸の活動を活性化させ、免疫力を高めてくれる善玉菌を増やすことがカギとなります。暑さが影響してサッパリとした食事に偏りやすい時期ですが、健康的な生活を送る為にも今夏は食生活にも気を配ってみてください。



nagomi顧問理学療法士 永井美香子

Z様が実践されていた nagomi の運動内容をご紹介します!!

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。



動画URL

<https://youtu.be/-hdPOTDhXlc>

- 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。



動画URL

https://youtu.be/P42vYVmyA_k

- 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(脳活指トレII)

nagomiの運動に「脳活性化プログラム」が加わりました!認知症状の緩和や予防に繋がっていきましょう!



- 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回目立てている人差し指を左手に入れ替えます。



動画URL

<https://youtu.be/-BCLq3XpRwE>

- 3) 2)の動作を10回行います。また、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。



リハビリチェックカレンダー

8

2022

August

ご自宅で、上記リハビリを実施したら、印をつけましょう!



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 | | | |