

“一生涯現役” “歩行の自立”を目指して!!

K 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. ふくらはぎを鍛える運動



- 1)つま先を軸に踵の上げ下げを行います。
- 2) 1)の動作を10回×3セット行いましょう。



※力を入れすぎると足がつってしまう為、無理のない範囲で行いましょう。

➤ 2. 足指ジャンケン



グー



チョキ



パー

- 1)イスに腰掛けた状態で足指を使い、「グー」「チョキ」「パー」と動かしていきます。
 - 2)「グー・チョキ・パー」で1回とし、10回×3セット行いましょう。
- ※足指がつかない範囲で行いましょう。

➤ 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)イスに座った状態で、腕を振りながらジャンケンを行います。その際、前に出る手は勝ち手、引く手は負け手になるように行いましょう。

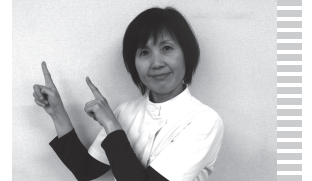


- 2) 1)の動作を「パー&グー」「チョキ&パー」「グー&チョキ」と組み合わせを変えて10回ずつ行います。

ワンポイントアドバイス

nagomi顧問理学療法士
永井美香子

梅雨時期は湿度が高く、体内の水分量も多くなることによる「水毒」といわれる体調不良が起きやすくなります。免疫力低下や倦怠感、神経痛等の症状が現れる為、意識的に水分補給を行い、水分代謝機能を正常に戻す対策を徹底して過ごしましょう。



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!

2024 6 June

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

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			