

“一生現役”“歩行の自立”を目指して!!

nagomi Express

[毎月1日発行]

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. 腸腰筋を鍛える運動



1) 手摺り等の安定した
支えに掴まり、姿勢
を正して立ちます。



2) 左右交互に腿上げを10回
2セット行いましょう。

※立位が難しい方は、イスに座
った状態のまま行いませう。

➡ 2. 足指の機能を高める運動



1) イスに腰掛け、背筋を伸ばします。
そのまま足指で「グー・チョキ・パー」
と繰り返し10回動かします。

※足の指が付きやすい動作となりますので、無理の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

新年を迎え、寒さで体調を崩しやすく、特に朝の急な温度差は負担になります。その為、今回ご紹介している運動のような布団の中でも取り組める運動を行い、体を温めてから起きると安心です。又、暖房による乾燥対策として加湿や水分補給を心がけ、外出時は首が付く部位(首、手首、足首)を冷やさない工夫をし、健やかに1年をスタートしていきましょう。



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!

2026 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

2026 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