

“一生涯現役” “歩行の自立” を目指して!!

W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. こちヨガ(腹式呼吸)



1) マットやイスに楽な姿勢で座り、優しく目を閉じます。

2) 大きく息を吸い、お腹をばんばんに膨らませ、吐く息でお腹をべしゃんこに凹ませていきましょう。



3) 両手をお腹に優しく添え、お腹の膨らみや凹みを感じ取りましょう。

※ 普段の呼吸よりも意識的に深く行います。出来る範囲で3分間行いましょう。

➤ 2. ハムストリングス(太腿の裏)を鍛える運動



1) 手すりなど安定した物に掴まって立ちます。

2) 背筋を伸ばし、右足の踵をお尻に引き寄せるように蹴り上げる動作を10回行いましょう。左足も同様に行います。



※ 軸足よりも動かす側の足が前に出ないように注意しましょう。

※ 立位で行うのが難しい方は座位で行います。膝が90度になるように座り、左右の足首を重ね、10回押し合います。左右の足を組み換え、同様に行いましょう。

➤ 3. 脳活プログラム(脳活運動) 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) 椅子に座った状態で、つま先の上げ下げを行い、それに合わせて両手で太腿を叩くようにリズムを取っていきます。

2) 1)と同様に、今度は踵の上げ下げに変えて行いましょう。



3) 上肢の動きは1)2)と同様、下肢の動きを左右非対称にして動作を行います。下肢の動きを左右入れ替えても行いましょう。

4) 1)2)3)の動作をそれぞれ10回ずつ行います。

※ 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 脳科学療法士

永井美香子

年齢を重ねるごとに人間の身体は下肢筋力から低下していきます。今回運動内容でご紹介している「ハムストリングス」は、歩行(移動)時に必要な瞬発力や安定感を維持する為に必要な筋力です。どなたでも取り組む事が出来るよう立位や座位にて実施出来る運動となりますので、ご自宅でも実践してみてください。



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!

2023 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	24
25	26	27	28	29	30	

2023 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				