

“一生涯現役” “歩行の自立”を目指して!!

S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. 上下肢の機能を高める運動(座ってリズムックウォークII)



1)椅子に浅く腰掛け、
上体を前に倒しながら、斜め下へパンチを出してます。

2)1)の動作を左右交互に8回行いましょう。



3)椅子に浅く腰掛け、左右交互にキックの動作を8回行います。

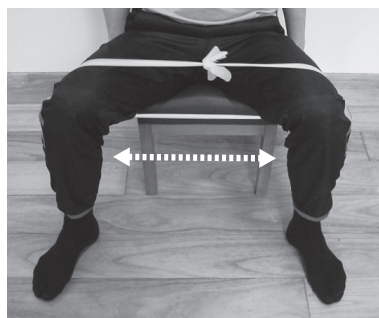
※椅子からの転落に注意し、痛みのある方は出来る範囲で行いましょう。

➤ 2. 股関節周りを鍛える運動



1)イスに浅く腰掛け、バンドを太腿で結び、背筋を伸ばします。

2)「1,2,3」のテンポで両足を広げ、「1,2,3」のテンポで両足を閉じましょう。
※膝が内旋しないよう注意しましょう。



3)2)の動作を4セット行います。

※バンドをお持ちでない場合、両手を両足の外側に添え、負荷を掛けながら行う事で同様の効果が得られます。

➤ 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)両手の親指と人差し指でL字を作り、左右の手を入れ替えながら四角形を作ります。



2)「縦長の四角形」「横長の四角形」と交互に10回ずつ行いましょう。

※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

皆さんは冬場でも水分補給を習慣付けられていますか?

汗をかきにくい時期では自然に水分摂取量が減り、脱水症状のリスクを高めるだけでなく、脳の覚醒レベルを低下させます。脳の覚醒レベルが下がると運動障害や認知機能低下にも繋がる為、四季問わずに水分補給を習慣付けて過ごすように心がけましょう。



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 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			

2024 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	29		