

nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

S様が効果を実感した運動を紹介!

S様のご要望 (お悩み) >>

膝の痛みを改善して、自分の
力で立ち上がり、移動する!【膝の痛みを改善して、自分の力で立ち
上がり、移動する為に必要なもの】

- ① バランス能力の向上
⇒地面を踏ん張りやすくする
- ② 下肢筋力の向上
⇒立ち上がりをスムーズにする

① こちヨガ® (地面を踏ん張りやすくする)



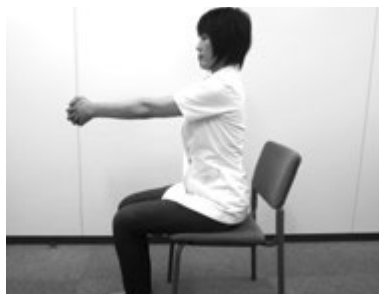
- 1) イスに腰掛け、右足を左膝の上に乗せます。
- 2) 親指と人差し指を持って、左右に、やさしく広げるように引っ張ります。
- 3) 広げた状態のまま、10秒間維持します。
- 4) 同様に人差し指と中指、中指と薬指、薬指と小指の間を10秒間、やさしく広げます。



5) 左足も同様に行いましょう。

※股関節、膝が痛い方は、前のイスに足を乗せて行います。

② セルフケア (立ち上がりをスムーズにする)



- 1) イスに浅く座り、背筋を伸ばして、足首を膝よりも手前に引き寄せます。
- 2) 両手を胸の前に伸ばし、組みます。

- 3) 両手を前下方に向かって両手を降ろし、上体を前に倒していきます。

- 4) お尻が座面から少し上がったところで、5秒～10秒声を出しながら数えていきましょう。

※2)～4)を1セットとし、5セット行いましょう。

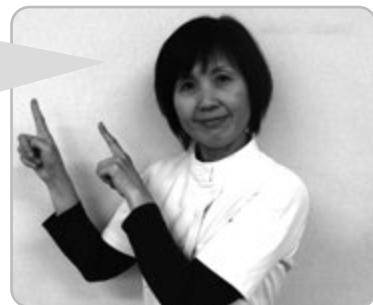
“S様が改善した理由は…”

寒い時期(特に朝方)、関節の痛みで、身体を思い通りに動かせないことで、お困りの方は多いと思います。冬の間は活動量が落ちやすいので、関節の可動域に制限がかりやすくなり、急に動かすと痛みを生じやすいです。

解決策としては、全身の血流、リンパの巡りを改善し、徐々に関節の可動域を広げていく事がポイントになります。

S様は、足指をほぐして下半身の血流循環を改善したあと、徐々に足で踏ん張る為に必要な筋力をつけた結果、目標達成に繋がったと思います!

まだ、寒い季節が続きます。今後も、無理なく、運動を継続して、安全な日常生活を続けて頂きたいです!



nagomi顧問理学療法士

永井美香子