

nagomi 運動メニュー

ワンポイント  
レッスン

〇様が効果を実感した運動を紹介!

〇様のご要望 (お悩み) >>



自宅前の階段を安全に昇降して、  
200m先の畑まで行けるようになる!

[階段を昇降して、畑まで  
歩いて向かう為に必要なこと]

- ① 柔軟性の向上  
⇒股関節の可動域向上
- ② バランス能力の向上  
⇒肩まわりの可動域向上

① 足腰強化運動 (股関節の可動域向上)

※股関節に痛みのある方は無理のないように行いましょう。



- 1) イスに浅く腰掛けます。
- 2) 両手はイスの脇を持ちましょう。

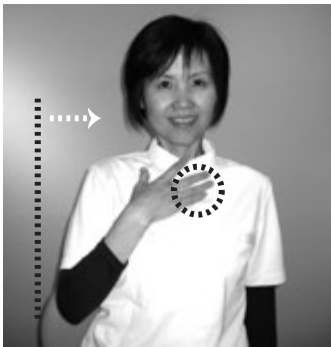


- 3) 右足を胸に向かって持ち上げて、  
ゆっくりと右側に広げて、床に足を  
降ろします。



- 4) 右足を上に持ち上げて、ゆっくりと元の  
位置に戻します。
- 5) 左足も同様に行います。

② セルフケア (肩まわりの可動域向上)



- 1) 腕がぶつからないように、  
イスの左側(左腕の場合)に寄り、  
浅く座ります。右手を鎖骨と鎖骨の  
間のくぼみに置きます。



- 2) 背もたれに寄りかかり、左腕の力  
を抜いて下に垂らします。  
小さく左腕を前後に揺らします。  
揺れ幅は前後5cm程にしましょう。



- 3) 腕は前後に揺らしたまま、鎖骨に置いた  
右手を、鎖骨に沿ってゆっくり左肩まで  
移動させます。  
その後、首が凝っている方は首に、肩こ  
りが強い方はその部位にあてましょう。

“〇様が改善した理由は…”

〇様のように心臓に疾患を抱え激しいリハビリは出来ない、けれど主治医からは活動量を増やしましょう!とされている方は多いと思います。

そんな時には、自体重負荷トレーニングが有効的です。自分の身体と相談しながら運動負荷調整ができますし、急な動作により筋肉を痛めることを防ぐ事ができます。また、心筋梗塞などの発症に関係の深い精神的なストレスの解消にも有効です。実際、気分転換が必要なきには、じっとしていないで、身体を動かすことが有効であることは多くの人が経験していると思います。これから暑い夏がやってきます!今のうちから運動習慣をつけ、夏と一緒に乗り越えていきましょう!



nagomi顧問理学療法士  
永井美香子