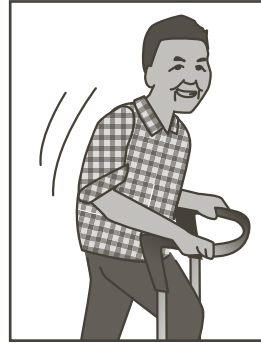


nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

N様が効果を実感した運動を紹介!

N様のご要望 (お悩み) >>



ふらつきを軽減し、
歩行を安定させる!

【その為に必要なこと】

- ① 下肢筋力強化
⇒左右へのバランス筋力強化
- ② 可動域の向上
⇒足首の可動域向上・疲労回復

① 足腰強化運動 (左右へのバランス筋力の強化)



1) イスの背もたれを持ち、背筋を伸ばします。



2) ゆっくりと、右足を横に45度上げて戻します。

※右足4回・左足4回ずつ行いましょう。



※椅子座った状態でも行えます。

- 1) 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、床に足をつきます。
- 2) 右足を上に持ち上げて、ゆっくりと元の位置に戻します。

② セルフケア (足首の可動域向上・疲労回復)



1) イスに深く腰掛け、右足を前に伸ばします。背もたれに寄りかかり、楽な姿勢を取りましょう。



2) ゆっくりと力を抜いた状態で、かかとを軸に左右に揺らしましょう。約5分行ったら反対の左足を行います。

“N様が改善した理由は…”

N様のように、入院や病気がきっかけで身体機能が低下し日常生活の活動量が減り、かつ「医師やご家族から運動をするように!」と言われてつても、なかなかリハビリへの意欲が湧かない、という方は多いと思われます。

こういった方たちにお勧めなのは、「疲労回復」・「リスク軽減」・「自分で運動調整ができる」リハビリです。

今回のN様も無理のない範囲でリハビリを継続した結果、少しずつ心身機能が回復し活動量が活性化されたのだと思います!



nagomi顧問理学療法士
永井美香子