

nagomi 運動メニュー

ワンポイント  
レッスン

I様が効果を実感した運動を紹介!

I様のご要望(お悩み) >>



小さな段差につまずかないよう、歩けるようになりたい!

【その為に必要なこと】

- ① 痛みの軽減 / 可動域向上  
⇒ 下肢の血流促進
- ② 腸腰筋の筋力強化  
⇒ 下肢筋力の向上

① こちヨガ® (痛みの軽減 / 可動域向上)



1) 両足を前に伸ばし、腰幅に足全体を広げます。  
※イスに座った状態も同様です。



2) かかとを軸につま先を左右にゆらゆらと揺らしていきます。

② バランスステップ (腸腰筋の筋力強化)



1) イスに浅く座り、背筋を伸ばします。踏み台に両足を乗せましょう。  
※踏み台がない場合は、厚みのある物で代用できます。(例: 電話帳など)



2) 腕を振りながら、右足を台からゆっくり降ろし、ゆっくりと台の上に戻します。



3) 腕を振りながら、左足を台からゆっくり降ろし、ゆっくり台の上に戻します。  
※ここまでを1セットとし、5セット行っていきましょう。

“I様が改善した理由は…”

I様は骨折が原因で歩行が不安定になり、今まで行っていた自宅内でのことができなくなってしまいました。特にI様は浴槽をまたぐことが難しくなると、ご自分の課題が明確になっており、この状況を変えようとnagomiに通所し積極的にリハビリを行いました。

そんなI様はnagomiで行う「太もも上げの動作」を積極的に取り込まれました。その結果、次第に身体的・精神的にも向上し、浴槽をまたぐことができるようになりました。

nagomiに通われている方は、それぞれ達成したい目標が違います。ご自分の目標を明確にしなが、nagomiの中で身体に合った動作をご自宅に取り入れてみてください!



nagomi顧問理学療法士  
永井美香子