

nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

H様が効果を実感した運動を紹介!

H様のご要望 (お悩み) >>



腰痛を気にせずに、安定して歩きたい!

【その為に必要なこと】

- ① 腰痛軽減
⇒腰部の血流促進・筋肉弛緩
- ② 下肢筋力強化
⇒左右へのバランス力強化

① こちヨガ® (腰部の血流促進・筋肉弛緩)



- 1) イスに浅く座ります。
- 2) 腰と背もたれの間、柔らかいボールを入れます。

- 3) ボールに寄りかかり、腰を左右に動かします。
- ※柔らかいボールがない場合は、タオルなどでも代用できます。

② 足腰強化運動 (左右へのバランス力の強化)



- 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。

“H様が改善した理由は…”

H様は腰部圧迫骨折と入院によって下肢筋力が低下し、歩行が不安定になってしまいました。それにより、今まで行っていた日常生活動作や趣味活動が行えなくなり心身ともに活動意欲が減ってしまいました。この状態を改善しようと、H様はnagomiで行う「腰のほぐし(こちヨガ)や、足を横にあげる動作(足腰強化運動)」を積極的に取り組まれました。その結果、次第に身体的・精神的にも向上し、趣味だった旅行ができるまでになりました。

nagomiに通われている方でも、腰の痛みにより活動量が減ってしまう方は多いと思います。nagomiでは無理なく行えるストレッチや筋力トレーニングが多くあります。ご自分の身体に合った運動をご自宅で取り入れ、目標達成に向かって取り組んでみてください!



nagomi顧問理学療法士
永井美香子