

nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

M様が効果を実感した運動を紹介!

M様のご要望(お悩み) >>



肩よりも上に腕をあげられるようになり、頭を洗えるようになりたい!

【その為に必要なこと】

- ① 指先の機能向上
⇒指先の巧緻性を高める
- ② 肩関節の可動域向上
⇒肩関節の柔軟性を高める

① こちヨガ®(指先の巧緻性を高める)



- 1) 楽な姿勢で座り背筋を伸ばします。
- 2) 両手を足の上でグーにします。

- 3) 両手を大きくゆっくりパーにひらきます。
- ※1)~3)を1回とし、10回行いましょう。

② バンド運動(肩関節の柔軟性を高める)



- 1) セラバンドを用意します。
- ※バンドが自宅になければ、長めのタオルでも問題ありません。
- 2) セラバンドをもった状態で、右手は腰に、左手は胸の前に持ってきます。



- ※1)~4)を1回とし、4回行いましょう。
- ※腕を逆にして同じ数を行いましょう。

- 3) 左腕を、斜め45度上へ動かします。

- 4) ゆっくりと元の胸の前に戻します。右腕も同様に行います

“M様が改善した理由は…”

M様は脳梗塞の後遺症から左半身が動かしにくくなりました。それにより、入浴時の洗体ができなくなり、歩行も不安定になりました。その他にも、多くの日常生活動作に影響が出たのではないかと思います。

この状態を改善しようと、M様はnagomiで行う「バンド運動(ななめ上にあげる動作)」を積極的に取り組まれました。この動作は、肩関節の柔軟性を高め、可動域を広げることができます。

この運動を継続した結果、次第に身体的・精神的にも向上し、ご主人に任せきりだった洗体が自分でできるまでになりました。

H様は自宅でバンド運動を行いましたが、自宅にバンドが無い方はタオル等で代用ができます!是非皆さんも、ご自分の身体に合った運動を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