

nagomi 運動メニュー

T様が
効果を実感
した運動を
紹介!

ワンポイント レッスン

T様のご要望 (お悩み) ▼

左麻痺の改善を行い、
定期的な外出が出来るようになる

【その為に必要なこと】

- ① 歩行バランスに必要な上肢機能を改善 → 肩甲骨周りをほぐす
- ② 左右のふらつき軽減 → 中殿筋を鍛える

① ここちヨガ® (肩甲骨周りをほぐす)



1) 両手を胸の前で組み、ご自身のおへそを覗き込むように背中を丸めます

2) 両手を前へ伸ばします

3) 息を吸って、吐きながら両腕を右へひねります。息を吸いながら真ん中に戻します

4) 息を吐きながら、両腕を左へひねります。息を吸って真ん中に戻します

※3),4)を左右交互に4回

② バランスステップ (中殿筋を鍛える)



1) 両足をステップ台に乗せた状態から行います



2) 右足を上げ、ステップ台の横に下ろします



3) 右足を上げ、ステップ台の上に乗せます

4) 左足を上げ、ステップ台の横に下ろします

5) 左足を上げ、ステップ台の上に乗せます

※ご自宅でステップ台がない場合は、厚みのある物で代用できます(例:電話帳、クッションなど)

※2)~5)を1セットとし、5セット

T様が改善した理由を徹底解説!!

nagomi顧問理学療法士 永井美香子

T様は奥様の負担軽減のために、生活目標を設定されました。脳梗塞により左麻痺が残る中、マイペースにご自身の出来る範囲で、ここちヨガで血流促進、エクササイズで筋力強化をご自宅でも継続して行った結果、杖なしでの屋外歩行実現や入浴の悩みも解消され、ご夫婦で旅行に行けるようになりました!



2 February

ご自宅で、上記リハビリを実施したら、印をつけましょう!



月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			