

## nagomi 運動メニュー

S様が  
効果を実感  
した運動を  
紹介!

# ワンポイント レッスン

S様のご要望 (お悩み) ▼

家の中をつかまらずに歩く事が出来る

【その為に必要なこと】

- ① 足を上げて歩く ⇒ 腸腰筋を鍛える
- ② 大腿部の痛みの緩和  
⇒ 大腿部を弛め、足を動かしやすい

### ① 足腰強化運動 (腸腰筋を鍛える)



1) 右足を前に伸ばし(つま先を天井へ)、下ろします



2) 左足を前に伸ばし(つま先を天井へ)、下ろします

※ 1), 2) を左右交互に10回

※ 膝に痛みがある方は足を上げるだけ、前に出すだけでも結構です

### ② セルフケア (大腿部を弛める)



1) 椅子へ浅めに座り、膝は約90度にし、膝と膝をつけます



2) 出来る方は両手で、太ももをつかみ内側・外側へと回します

※ 2)の動作を左右それぞれ、30秒~60秒ずつ行っていきましょう

※ 片手で行う場合は、外もも下、内もも下に手を添え、上下に動かしていきましょう

## S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

大腿骨骨折後、痛みの増強により歩行困難になってしまいました。リハビリに痛みが伴う中、患部を弛める、周囲を鍛えることを無理なく実施していきました。結果、リハビリ開始から早い段階で目標を達成する事が出来ました!



4 April

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
29	30					