

## 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) ▼

自分に合った運動を行い、機能低下を防止する

【その為に必要なこと】

① 前後のふらつき軽減 ⇒ ハムストリングスを鍛える

② 歩幅を広げる

⇒ 下肢全体の柔軟性を高め、可動域を広げる

### ① 前後のふらつき軽減 (ハムストリングスを鍛える)

● 立って行う際はこちら ↓



1) イスの後方に立ち、背もたれを持ちます



2) 右足を後方へ上げます  
上げた右足が、左足(軸足)より前へ来ないようにします  
※ 左右4回ずつ行います

● 座って行う際はこちら ↓



左(右)足首の上に右(左)足首を乗せ、お互いの足で押し合います  
※ 呼吸を止めずに左右7秒間ずつ行いましょう

### ② セルフケア (足指ほぐし)



1) 足の親指と小指を両手で持ちます  
※ 膝を組むことが難しい方は、膝を立てて行う、またはゴルフボールを使い、行いましょう



2) 横に広げながら、指を前後に10回動かします。

同様に、人差し指と薬指、中指と親指、中指と小指も行います

☆ 足指をほぐす事で、下肢全体の筋肉、関節が緩み、可動域の向上や痛みの緩和に繋がります

## 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

関節疾患をお持ちの中のリハビリは制限があり、ただ筋力を鍛えるだけでは痛みを伴ってしまいます。まずは柔軟体操で関節をほぐした上で筋力トレーニングを行う事で効率よく、また負担も少なく鍛える事が出来ます。T様はご自身のお身体としっかり向き合われ、出来る限りのリハビリを実施され、生活動作の向上に繋げる事が出来ました!



6 June

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	

ご自宅で、上記リハビリを実施したら、印をつけましょう!

