

nagomi 運動メニュー

1様が
効果を実感
した運動を
紹介!

ワンポイント レッスン

1様のご要望 (お悩み) ▼

適切なリハビリ運動を行う機会を習慣化させて、
転倒の不安なく屋内外を移動することができる

【その為に必要なこと】

- ① 歩幅を広げる ⇒ 足首の可動域を広げる
- ② 足を上げる・立ち上がる ⇒ 大腿部を鍛える
- ③ 口腔機能訓練

① 歩幅を広げる(足首回し)



1)つま先を持ち始めは小さく回します



2)次第に大きく回します



※足を組むのが難しい方は、かかとを軸に行いましょう

② 足を上げる・立ち上がる (大腿部を鍛える)



1)右足を前方に伸ばし、つま先を天井に向け



2)左足を前方に伸ばし、つま先を天井に向け

※1)~2)を交互に8回行いましょう

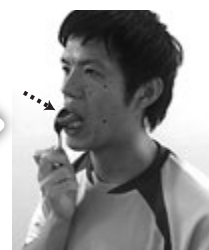
③ 口腔機能訓練 (舌の動きに重点を置いた口腔体操)



1)舌を前に突出させ、スプーンで抵抗を掛ける



2)舌全体を持ち上げるようにスプーンで抵抗を掛ける



3)舌を左右の口角に付けるようにスプーンで抵抗を掛ける

※1)~3)まで1セットとし、3セット行いましょう

1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

心疾患が原因で、運動不足→膝の痛み→意欲・活動の低下→生活不活性化と悪循環な生活となってしまう様。なんとか改善されようとリハビリを開始されました。

活動量の低下された方は、筋力のみでなく、動かしやすくするために柔軟性や可動域を広げる事が必要となります。心臓に負担の少ないnagomiの運動を週3回習慣化され、現在は散歩する事を日課にされる等、生活習慣・意欲を改善する事に繋げる事が出来ました!



10

October

ご自宅で、上記リハビリを
実施したら、印を
つけましょう!



日 Sun 月 Mon 火 Tue 水 Wed 木 Thu 金 Fri 土 Sat

		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	31		