

nagomi 運動メニュー

U様が
効果を実感
した運動を
紹介!

ワンポイント レッスン

U様のご要望 (お悩み) ▼

立ち上がり・歩きだしなど、自宅内の動作を安定して行える

【その為に必要なこと】

- ① 足を上げやすくする ⇒ 腰～下肢の柔軟性を高める
- ② 左右のふらつき防止 ⇒ 股関節まわりを鍛える
- ③ 口腔機能訓練

① 足を上げやすくする(足ブラブラ運動)



1) 両足を前に伸ばし、腰幅へ広げます



2) 力を抜き、左右にブラブラと動かします

② 左右のふらつき防止 (股関節周りを鍛える)



- 1) 両膝でボールを挟みます
- 2) 両足を内側に寄せるように力を入れ、ボールを潰し、戻します

※5回程度行いましょう

※ボールをお持ちでない方は、クッション等で代用も可能です

③ 口腔機能訓練 (唾液分泌マッサージに重点を置いた、口腔体操)



- 1) 人指し指から小指の4本の指を頬に当て、上顎の奥歯あたりを後ろから前に向かって優しく回す
- 2) 指を顎の内側に当て、上に向かってゆっくりと押す
- 3) 親指を顎の下に当て、下を巻き上げるようにゆっくり押し上げる

※1)を5周、2)3)を5回程度行いましょう

U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

脊柱管狭窄症は、加齢に伴う変形などにより、神経(血管)が圧迫され、痺れや痛みを伴ってしまう病気です。治療として、手術やブロック注射等がありますが、リハビリとしては、ただ筋力を鍛えるだけでなく、柔軟性を高め血液循環を良くしていく必要性があります。

U様は機能改善に向けご自分に合ったnagomiの運動を継続され、生活の不安を解消し、一人暮らしを続ける事が出来ております!



11 November

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