

nagomi 運動メニュー

# ワンポイントレッスン

0様が効果を実感した生活機能特化の訓練をご紹介します & 永井PT 徹底分析

## ① 足首ほぐし



1)出来る方は、足を組み、足首を持ちながら回しましょう。難しい方は、膝を立て、かかとを軸に行いましょう



2)両足を前に伸ばし、左右にブラブラと力を抜き、動かしましょう

## ② 草むしりを模した実践的訓練



1)草むしりの動作を摸するようにボールを取る



2)取ったらゴミ箱まで移動して、ボールを捨てる

※ 1)、2)を反復して行います

## ③ 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し上げる



3)親指を顎の下に当て、上に向かってゆっくり押し上げる

※ 1)を5周、2)、3)を10秒間行います

### 〇様改善理由を徹底分析 !!

nagomi顧問理学療法士 永井美香子

0様は、自宅の庭でびわを収穫しようとして1mの高さから転落し、【中心性脊髄損傷】と診断されました。脊髄損傷は転倒や転落等の衝撃が原因である事が多く、特に高齢者は重症化しやすくなってきます。脊髄は脳と繋がっている中枢神経で、症状としては痺れや麻痺、激しい痛みが出る事もある事から、動く事が困難になり、生活意欲の低下、車イス生活、寝たきりになってしまう事も少なくありません。

リハビリ方法として、体幹の可動域向上と日常生活の実践的訓練の反復により、改善したという事例も多くあります。0様は元々、柔軟性が高かったとの事ですが、目標に向かい運動の習慣化にて改善する事が出来ました!



リハビリチェックカレンダー

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! →

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		