

nagomi 運動メニュー

ワンポイントレッスン

〇様が外出自粛中に取り組みました運動をご紹介します & 永井PT ワンポイントアドバイス

① 姿勢保持筋を鍛える



1) 背筋を伸ばし、
両肘を90度に
曲げます



2) 息を吐きながら、両
肘でイスの背もた
れを押すように力
を入れます

※ 1)、2)を5セット
行いましょう

② 段差を乗り越える訓練



1) 段差の前で止まる



2) 段差に片足ずつ乗せる



3) 片足ずつ降りる

※ 1)~3)を3往復行いましょう

③ 嚥下能力向上訓練



1) 口を10秒間
思いっきり開
く



1) 10秒間休憩をする

※ 1)~2)を1セットとし、
3セット行いましょう

ご自宅での過ごし方 ワンポイントアドバイス!

nagomi顧問理学療法士 永井美香子

椎間板ヘルニアは、背骨と椎骨の間の軟骨が変性し、神経を圧迫する事で下肢や腰に痛みや痺れが生じてしまいます。更に〇様の場合は肺気腫も重なり、歩行が困難になり家の中での役割が減少してしまいました。リハビリ方法として、体幹(腹筋・背筋)をほぐす事、胸と肩甲骨周りの位置を正し姿勢を整える事がお勧めです。

また特に最近、新型コロナウイルスの影響でご自宅にて過ごす事が多いと思われるので、背中が丸くなりがちです。1時間に1回は姿勢を正す事を意識してみましょう!



リハビリチェックカレンダー

7

July

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	

ご自宅で、上記リハビリを
実施したら、印を
つけましょう!

