

nagomi 運動メニュー

ワンポイント*レッスン

ワンポイントアドバイス & 課題解決に向けた運動をご紹介します

永井PTからのワンポイントアドバイス: ~内臓機能を高め、食欲改善~
食欲の秋と言われますが、今年は特に"新型コロナウイルス"の影響で活動量の低下→内臓機能低下→食事量や食欲の減少→免疫の低下と繋がっているケースが多くみられます。そこでポイントとしては「骨盤を動かすこと」が重要です。骨盤を動かすことで胸椎の神経に刺激が渡り、内臓機能の調整、消化機能の改善に繋がります。また、腰部脊柱管狭窄症などの腰のしびれや痛みの緩和にも繋がるため、一石二鳥です。椅子に座ってでも出来るため、無理なく続けてみてください!



nagomi顧問理学療法士 永井美香子

コロナに気を付け、ココロもカラダも健康に! (厚生労働省HP参照)

今年の新型コロナウイルスや例年の台風、2011年の東日本大震災などの"災害時"は、ご自宅で過ごす時間が増えること、避難所生活となることの活動制限により、高齢の活動の場が制限されることから、生活不活発病(廃用症候群)の進行が懸念され、心身や脳の機能が低下していきます。

動かない時間を減らし、自宅でもできるちょっとした運動で生活不活発病を予防しましょう!

厚生労働省 地域がいきいき 集まろう!通いの場 <https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>



太腿の前側・腰を鍛える

動画URL <https://youtu.be/GdJAKCKX8MA>



1)右膝を前方に伸ばし、ゆっくり下ろします。



2)左膝を前方に伸ばし、ゆっくり下ろします。

1)、2)を左右交互に8回行いましょう。

- ※イスに深く座り、イスの両端を持ち行いましょう。
- ※膝に痛みがある方は、腿上げもしくは足前に出すだけでも結構です。
- ※出来る方は足のつま先を天井に向けます。

お尻・背中を鍛える

動画URL <https://youtu.be/-unddP44txw>



1)イスの背もたれや手すりを持ち、背筋を伸ばします。



2)足を伸ばした状態で、右足を後方へ上げ、下ろします。4回行いましょう。



3)足を伸ばした状態で、左足を後方へ上げ、下ろします。4回行いましょう。
※腰に痛みがある方は、無理のない範囲で行いましょう。

リハビリチェックカレンダー

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					