

## 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: ~ヒートショックと冬脱水にご注意を! ~  
冬場は高齢者の心筋梗塞の発症率がピークに高くなります。その引き金となるのが、「ヒートショック」と「冬脱水」です。  
ヒートショックは、急な温度変化による血圧の変化が原因で、脱衣所やトイレ、ゴミ出しでも注意が必要です。冬脱水は外気やエアコンによる空気の乾燥に加え、汗をかきにくい、体を冷やしたくない等の理由により、気付かないうちに脱水症状となってしまう事が多くあります。



nagomi顧問理学療法士 永井美香子

### nagomiでのご提案内容

#### ① 血液循環改善に向けた、なでなでマッサージ

特に腰回り、おへそ周りを重点的になでると腎臓の働きが良くなり、血圧の安定に繋がります。

#### ② 水分摂取の習慣化

nagomiでは1日に必要な水分量1,500mlのうち、ご利用時の3時間で約半分の700mlを目標に摂取頂いております。※一度にガブガブ飲むのではなく、小まめに少しずつ摂取頂くよう、ご提案しております。

## 【ご自宅で出来る! nagomi の運動の一部をご紹介します】

### 腿の前側、腰を鍛える(ゴムバンド)

動画URL <https://youtu.be/m9OGrpjuCLg>



- 1)両足首にゴムバンドを結びます。
- 2)右足を前に伸ばし、下ろします。



- 3)左足を前に伸ばし、下ろします。
- 4) 2)、3)を交互に10回行いましょう

※ゴムバンドをお持ちでない方は、何も使用せずに、ゆっくりと行う事で同様の効果があります。

### 下肢をほぐす

動画URL <https://youtu.be/A4nCxeZAxZ0>



- 1)両足を前に伸ばし、足を左右にぶらぶらと動かします。
- 2)膝を上下にバタバタと動かします。



- 3)つま先を前にゆっくり倒します。
- 4)つま先を手前にゆっくり引きます。

※ゆっくりと行う事を意識しましょう。 ※1)~4)を1セットとし、3セット行いましょう。

### リハビリチェックカレンダー

1 January

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 31	25	26	27	28	29	30