

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: ~気候と不活発病による姿勢悪化~
2月の気候は寒さが強まりやすく、反射的に体を小さく縮こませ、猫背の姿勢になってしまいがちです。悪い姿勢のまま過ごす時間が増えることで腰痛に繋がるケースが多く見受けられます。また、寒さや外出自粛により動かさず座りっぱなしの姿勢が続けば腰に負担が掛かり、腰痛のもとを増やす結果となってしまいます。



nagomi顧問理学療法士 永井美香子

ご自宅での正しい座り姿勢と簡単な運動で廃用症候群予防!

nagomiでのご提案内容

外出自粛に伴う活動量の低下により、身体機能の低下のみならず、生活リズムの乱れや社会交流の減少により認知症状やうつ病の進行にも注意が必要です。座っている間も1時間に1回ほどは、骨盤を起こすこと、肩甲骨を寄せ合うことで、筋肉の拘縮を緩和することに加え、深い呼吸がしやすく心身の安定にも繋がります。

【ご自宅で出来る! nagomi の運動の一部をご紹介します】

お尻をほぐす

動画URL <https://youtu.be/emKUpqGCA3w>



【床に座り行う場合】



- 出来る方は足の裏と足の裏をつけ、両手で足首を持ちます。
 - 背筋を伸ばし、体を左右に動かしていきます。
- ※膝に痛みがある方は、両膝を立て、両手で足を抱えて行いましょう

【イスに座り行う場合】



- 両足を下ろし、イスの横を持ちます。
- 背筋を伸ばし、体を左右に動かしていきます。

※イスから転落しないよう注意して行いましょう

体幹・太腿を鍛える

動画URL <https://youtu.be/pWlNU2kWn3Y>



【左右5秒間ずつ×2セット】



- 右足を上げ、上体を右に捻ります。



- 左足を上げ、上体を左に捻ります。

リハビリチェックカレンダー

2 February

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						

ご自宅で、上記リハビリを実施したら、印をつけましょう!

