

顧問理学療法士  
永井先生の

# セルフケア

ちょこっと  
レッスン!!

51st  
Lesson

今回は「**上肢機能を高める**」セルフケアをご紹介します。

上肢機能を高めるとは、手の動作だけの問題ではなく、日常生活で行う洋服の着脱動作、物を掴むやドアを開ける動作などを含みます。

今回は、その中でも上肢のあらゆる筋肉を活性化させて握力を実際に高めるセルフケアをご紹介します。

①背筋を伸ばして脚を腰幅に開き、握りこぶしを膝の  
内側に入れます。

⇒肘を伸ばしたまま握りこぶしを外側へ押し、両足  
(膝)は内側へ押します。

②背筋を伸ばして脚を腰幅に開き、握りこぶしを膝の  
外側に当てます。

⇒肘を伸ばしたまま握りこぶしを内側へ押し、両足  
(膝)は外側へ押します。



※血圧が上がりやすいので、力を入れるときには息を吐きましょう。

①と②を各10秒間×5セットを目安に行ってください。

～顧問理学療法士 永井美香子プロフィール～

2001年柏の葉北総病院で慢性リハビリテーションと外来リハビリを中枢神経疾患・整形外科を中心に従事する傍ら、同病院の訪問リハビリ部門立ち上げを担当。また、同院内内のバレーボール柳本ジャパンのチームドクターと共に、運動効果を高める準備運動の研究、スポーツリハビリと痛みの改善と追及を行う

- 1986年 理学療法士国家資格取得
- 2001年 柏の葉北総総合病院内訪問リハビリ部門立ち上げ担当。バレーボール柳本ジャパンチームドクターと共同研究
- 2007年 nagomi顧問理学療法士就任

今回ご紹介したセルフケアは、  
どなたでも無理なく自分の力で出来る  
内容となっております。腕の動きが  
スムーズになることもそうですが、  
下肢の筋力向上にも役立つ運動です。  
上肢下肢と両方を鍛えられる  
「一石二鳥」な運動です。  
ぜひ行ってみたいですね!

永井先生からひと言!

