

nagomi 運動メニュー

ワンポイント  
レッスン

A様が効果を実感した運動を紹介!

A様のご要望(お悩み) >>



すり足を改善し、10cmの段差を乗り越えられるようになる!

【すり足改善に必要なこと】

- ① バランス能力  
⇒足指の間を広げ、地面を踏ん張りやすくする
- ② 筋力  
⇒腸腰筋を鍛える

① こちヨガ® (足指を広げ、地面を踏ん張りやすくする)



1) 親指と人差し指を持って前後にゆっくり動かします。隣に移動して、人差し指と中指、中指と薬指、薬指と小指と順番に前後にほぐします。

※イスに座っても同様に行えます

2) 親指と人差し指を持って、左右に広げます。隣に移動して、人差し指と中指、中指と薬指、薬指と小指と順番に左右に広げます。

※股関節、膝に痛みのある方は、膝を立てた状態で行います

② 足腰強化運動 (腸腰筋を鍛える)

☆バランスを崩さぬよう十分にご注意ください!



1) イスの背後に立ち、背もたれに両手を添えます。

2) 背筋を伸ばした状態で、右足の太ももを胸に近づけるように上げます。戻します。



3) 背筋を伸ばした状態で、左足の太ももを胸に近づけるように上げます。戻します。

※イスに座った状態でも同じように行えます  
※イスの背もたれでなく、手すりにつかまりながらでも行えます

“A様が改善した理由は…”

A様のように、外出した時に転倒をし、日常生活における活動範囲が狭くなる方は多いと思います。その状況を変えるようと色々な施設を経験し、nagomiに出会われました。

A様は、黙々とリハビリを行うのではなく、仲間と励まし合いながら行える施設を求めていたと思います。結果、継続利用(=運動の継続)に繋がって1つずつ課題を解決してきました。今後も無理せず、楽しみながら運動を続けて頂きたいですね!



nagomi顧問理学療法士 永井美香子