

nagomi 運動メニュー

ワンポイント  
レッスン

T様が効果を実感した運動を紹介!

T様のご要望 (お悩み) >>



主人の付き添いなく、最寄駅  
まで10分で歩いて行ける!

【安定歩行に必要なこと】

- ① 上肢機能向上  
⇒腕を大きく振ることで、  
バランス能力、前方への  
推進力が向上
- ② 骨盤の歪みを取る  
⇒真っ直ぐ歩ける、太ももが  
上がる (姿勢改善の為)

① こちヨガ® (腕が大きく振れる)



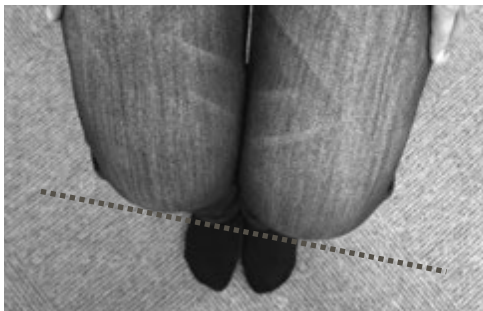
1) 両腕を両脇に構えます。

2) 後ろに向かって、まずは小さく回します。次第に大きく回します。



3) 両腕が下にきたら動きを止めて、反対に回します。まずは、小さく回して、次第に大きく回します。

② セルフケア (骨盤の歪みをとる)



1) イスに浅く座り、両足のくるぶしを付け、両膝も付けます。

2) 両膝の長さを見て、長い方・短い方を確認します。  
※写真では、右足が短い



3) 短い方の足を上に乗せて、両手で太ももを押さえ、左右にゆっくりと30回揺らします。

※足を組むのが難しい場合は、足を伸ばした状態で組んでも問題ありません

“T様が改善した理由は…”

T様は、鍼灸師をされていたので、自分の身体に合った運動を把握し、在宅生活の悩み解決、そして趣味活動を行えるようになりました!これは、多くの方が事前に分かることではないと思います。

リハビリ施設を選択するポイントとして重要なのが、“無理なく、楽しく、継続できる”かどうか、そして“自分の悩みを解決できる”かどうか、を基準に考えてみると見つかりやすいと思います。



nagomi顧問理学療法士  
永井美香子