

nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

S様が効果を実感した運動を紹介!

S様のご要望 (お悩み) >>



関節の痛みを和らげ、大型の愛犬と散歩に行けるようになる!

【関節の痛みを和らげるのに必要なこと】

- ① 筋肉をほぐす
⇒上肢・下肢の関節をほぐす
- ② 筋力強化
⇒大腿四頭筋強化

① こちヨガ® (上肢・下肢の関節をほぐす)



1) 鳥の羽を優しく撫でるように、肩関節の周りを擦ります。



2) 鳥の羽を優しく撫でるように、肘関節の周りを擦ります。



3) 鳥の羽を優しく撫でるように、膝関節の周りを擦ります。

※回数・時間の制限はありません。また、関節だけではなく、気になる場所を擦ることも効果的です。

② リズミックウォークⅡ (大腿四頭筋強化)



1) 両手を胸の前に構えて、左足を上に上げます。



2) 左足を上げた状態から、前に伸ばします。この時、足の指先を天井に向けられる方は向けていきましょう。

※左右交互4回を1セットを目安に行いましょう。

“S様が改善した理由は…”

関節の痛みは、日常生活を行うにあたって妨げになります。痛みから動けなくなる、そして寝たきりになることを予防するためにも痛みの緩和は必要です。

S様はnagomiで行っている”なでなでマッサージ”に効果を感じ、通所時・自宅でも継続して行いました。その結果、筋肉がほぐれ、血流も良くなり痛みの緩和に繋がって目標の達成に至りました!



nagomi顧問理学療法士
永井美香子