

nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

N様が効果を実感した運動を紹介!

N様のご要望 (お悩み) >>

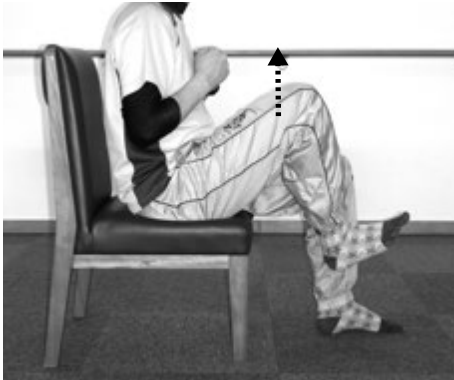


膝痛を和らげて、2階に
上がれるようになる!

【階段を上るのに必要なこと】

- ① 筋力強化
⇒足を上げるのに必要な
腸腰筋強化
- ② 筋力強化
⇒左右のふらつきを抑える
殿筋強化

① ボクササイズ (腸腰筋強化)



- 1) イスに浅く座り、背筋を伸ばします。
- 2) 右太ももを胸に近づけるように上げます。



- 3) 右足を前に蹴りだします。この時、つま先は天井に向けましょう。
- 4) 右足を戻します。

- 5) 同じように左太ももを持ち上げて、前に蹴りだします。
- 6) 左足を戻します。

※左右交互を1セットとして、2セット~4セット行いましょう。

② バンド運動 (殿筋強化)



- 1) 背筋を伸ばして、イスに浅く座ります。
- 2) 膝の下にバンドを結びます。



- 3) 1・2・3のリズムで両足を広げます。
 - 4) 1・2・3のリズムで両足を閉じます。
- この動作を4セット行いましょう。

※バンドがない場合は、両膝の外側に手をあてて、抵抗を加えても問題ありません。

“N様が改善した理由は…”

元々、活発的であったN様。しかし、膝の痛みが原因で一気に活動量が減ってしまいました。

今回、目標達成に至ったのは、膝の痛みを徐々に緩和させていきながら、同時進行で階段を上る筋力訓練をnagomiや自宅で継続して行ったからだと思います。膝の痛みが出ない範囲内でトレーニングを行う事がポイントですね!



nagomi顧問理学療法士
永井美香子