

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) >>



車椅子を使わず、バスポイントまで歩いて行けるようになる!

【歩行安定に必要なこと】

- ① 柔軟性
⇒股関節・膝関節を弛める
- ② 筋力強化
⇒左右のふらつきを抑える
殿筋強化

① こちヨガ® (股関節・膝関節を弛める)



- 1) イスに浅く座り、背もたれに寄りかかりリラックスをします。
- 2) 右足を前に伸ばし、踵を床へつけます。



- 3) 力を抜いた状態で、ゆっくりと左右に動かしましょう。

4) 動きを止めて、反対の左足も同様に行います。

※左右に揺らす時間は、5分～10分行います。
※麻痺のある場合は、健側の手で麻痺側をゆっくりと動かします。

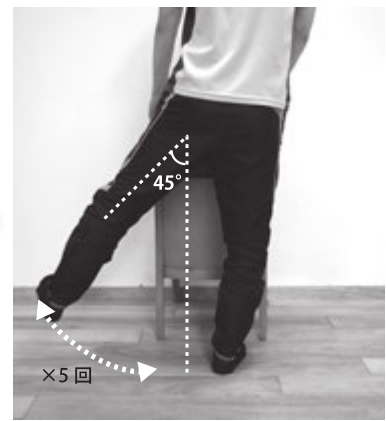
② 足腰強化運動 (殿筋強化)



- 1) イスの後ろに背筋を伸ばして立ちます。



- 2) 右足をゆっくりと、約45度横に持ち上げます。戻します。
- 3) この動きを5回行います。



- 4) 反対の左足も同様に5回行いましょう。
- ※左右交互に行うと立位バランスが不安定になるので、片足ずつ行います。

“T様が改善した理由は…”

脳出血により、自宅での生活が一変してしまったT様。退院後、nagomiでの運動、自宅で運動を継続的に行う事で次第に身体の変化を感じてきました。やはり自宅でも運動する事は大切で、特に麻痺側は動かさないと拘縮してきてしまいます。

nagomiでは全ての運動動作が自宅で取り入れられるものとなっておりますので、今後もnagomiで学んで、自宅でも取り入れて頂きたいです!



nagomi顧問理学療法士
永井美香子