

nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

K様が効果を実感した運動を紹介!

K様のご要望 (お悩み) >>



自宅の庭まで安全に移動することができるようになる!

【歩行安定に必要なこと】

- ① 上肢機能
⇒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 筋力強化
⇒段差を乗り越える為の
腸腰筋強化

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 ボクササイズ (腸腰筋強化)



1) イスに浅く腰掛けて、背筋
を伸ばします。

3) 左足を上げます。

4) 右足を上げて拍手を
します。

4) 左足を上げて拍手を
します。

2) 右足から大きく足を上げ
て、大きく腕を振りましょう。

※1)~5)を1セットととして、4セット行いましょう。

“K様が改善した理由は…”

K様は、膝痛が原因による自宅での転倒により、活動量が減り、在宅でできる事が減ってしまいました。しかし強い意思で、nagomi、そして自宅でも無理のない運動を続けて目標を達成されました。

nagomiの運動は、ご高齢の方、若い方でも取り組みやすく、更に効果も実感しやすいメニュー構成としています。ですので、同じ疾患・悩みのある方は、是非自宅でも試してください!



nagomi顧問理学療法士
永井美香子