

nagomi 運動メニュー

ワンポイント*レッスン

永井PTからのワンポイントアドバイス: ~活動的な春を過ごすために~

温かくなるにつれて冬よりも活動的に過ごしやすくなる時期ですが、筋肉や関節は冬の寒さにより固まっており、その状態のまま動こうとすると、転倒事故に繋がるケースが懸念されます。また、春は紫外線が強い季節です。紫外線を浴びすぎると老廃物が溜まりやすく、血行不良、基礎代謝の低下に繋がってしまいます。予防のためには意識的に水分を摂取することでデトックス効果にも繋がる為、お勧めです。

「筋肉や関節を重点的にほぐすこと」、「水分量の確保」により転倒不安のない活動的な春を過ごしていきましょう。

※1日に必要な水分量: 1500ml~1800ml

ワンポイントアドバイス &
課題解決に向けた運動をご紹介



nagomi顧問理学療法士 永井美香子

nagomiでの
ご提案内容

「ながら運動」を行い、転倒予防を図る!

ご自宅でテレビを見ながら、ご飯を食べながら、本を読みながら等、何かをしながら簡単に出来る運動を行うことで脳の活性化にも繋がります。の中でも「踵の上げ下げ運動」や「足指ほぐし」を行うことで血行を促進させ、固まった筋肉や関節をほぐすことに効果的な安定した歩行に繋がり、転倒予防を図ることが出来ます。

【ご自宅で出来る! nagomi の運動の一部をご紹介】

ふくらはぎを鍛える(踵の上げ下げ) 10回



1)足を腰幅に開き、
両足裏を床につけ
ます



2)ゆっくりとかかとをげ、
下ろします。



動画URL

<https://youtu.be/9xDF9iCSZRE>

バランス機能の向上(足指ほぐし)



1)右足の小指と薬指を持ち、前後にほぐしていきます。薬指と中指→中指と人差し指→人差し指と親指と順番にほぐしていきましょう。



2)右足の親指と人差し指を持ち、左右に広げていきます。
人差し指と中指→中指と薬指→薬指と小指と順番にほぐしていきましょう。
※反対の足も同様に行いましょう。



動画URL

<https://youtu.be/pL6wO47O6WY>

リハビリチェックカレンダー

4

April

ご自宅で、上記リハビリを
実施したら、印を
つけましょう!



日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

4	5	6	7	1	2	3
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	