

nagomi 運動メニュー

ワンポイント*レッスン

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

永井PTからのワンポイントアドバイス: ~倦怠感を引き起こす、気象病にご注意を!~ 梅雨入りの時期である6月は、自律神経を乱して心身に様々な影響を与える「気象病」が流行しやすい時期です。自律神経には身体を活発にさせる交感神経と身体をリラックスさせる副交感神経があり、2つのバランスが崩れることで頭痛や倦怠感など引き起こしてしまいます。又、最近では「夏型過敏性肺炎」となる方が増えております。肺炎といえば冬場に多いイメージがありますが、梅雨時期に多くなる湿気が原因で室内にカビが繁殖し、その孢子を吸い込むことで咳などを繰り返すのが主な症状です。それらを予防する為にも定期的な換気を行い、健康的な生活に繋げられるよう注意して過ごしましょう。

nagomiでの
ご提案内容

①自律神経を整える

nagomiでは、ストレッチにより副交感神経を、エクササイズで交感神経を高め自律神経を整えます。定期的な通所と運動で規則正しい生活を送ることがポイントです。

②適切な換気の徹底

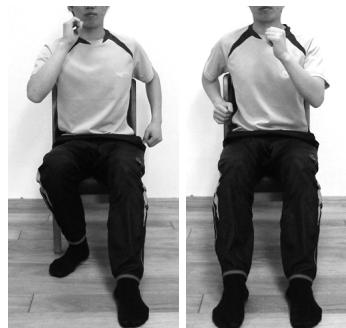
室内の換気を行う際の目安は、1時間に5~10分間程度といわれています。又、複数箇所の窓を開けることで風の通り道ができ、効率的な換気を行うことが出来ます。
※nagomiでも感染症対策として適切な換気の徹底に取り組んでおります。



nagomi顧問理学療法士 永井美香子

【ご自宅で出来る! nagomi の運動の一部をご紹介】

太腿の前後、左右の機能を鍛える訓練



1)右足を前に出し、左足を前に出し
右足を戻し、左足を戻します



2)右足をななめに出し、左足をななめに出し
右足を戻し、左足を戻します

1)、2)をリズミカルに4回繰り返していくましょう。
※しっかり足を上げて行っていましょう



動画URL

<https://youtu.be/szSsQAG5kOs>

中殿筋を鍛える訓練



1)右足を上げ外側に開き、左足を上げ外側へ開きます。



2)右足を上げ内側に戻し、左足を上げ内側に戻します。

※股関節に痛みのある方や人工関節を入れている方は、内旋しないよう注意をして行っていましょう。



動画URL

<https://youtu.be/oYEytv6EzYk>

リハビリチェックカレンダー

6

June

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
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			