

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します

永井PTからのワンポイントアドバイス: ~「かくれ脱水」から身を守るために~
暑さが本格化する前の時期は「かくれ脱水」に注意が必要です。

これは軽度な脱水症状よりも更に前段階で、特に高齢者の方は体温調整能力が低下している為、熱中症や脱水症状の重篤な症状を引き起こすリスクが高まってしまいます。主な症状として眩暈や頭痛、倦怠感や意識障害、最悪の場合命に係わる危険な状態にも繋がりがかねません。又、マスクの着用が日常となった今、通常に比べて呼吸が妨げられ、体内の熱を放散しにくくなっています。喉の渇きを感じる前だけでなく、日常的にこまめな水分補給を行う習慣を付けて暑い夏を乗り越えていきましょう。



nagomi顧問理学療法士 永井美香子

nagomiでのご提案内容

水分補給を習慣付け、身体と脳の覚醒水準を高めましょう!!

私たちの身体は1日に1,500ml以上の水分補給が必要と言われています。水分は体温調節や血流の促進、老廃物の排出など健康的に過ごす為の重要な役割を果たしています。それだけでなく、こまめに水分補給を行うことで身体の細胞を活性化させ、身体と脳の覚醒水準を高める効果もある為、身体の活動量を上げると共に認知症の予防・抑制にも繋げることが出来ます。

※nagomiでは1,500mlのうち700mlの摂取を目標に水分補給の時間を設けています!!

【ご自宅で出来る! nagomi の運動の一部をご紹介します】

①腕ぶらぶら運動

動画URL

<https://youtu.be/35NqE5FKLoQ>


1) 椅子に浅く座り、右手を鎖骨と鎖骨の間のくぼみに置きます。

2) 背もたれに寄り掛かり、腕の力を抜いて下に垂らし、左腕を前後5cm程揺らしていきます。



3) 鎖骨付近に置いた手を鎖骨の上や首の付け根、脇の下へ移動させて行っていきます。

※右腕も同様に行いましょう。
※麻痺のある方は、健側で鎖骨付近に手を置き、その腕全体を前後左右に揺らすことで、同様の効果が期待出来ます。

②腰痛改善(腰のほぐし)

動画URL

<https://youtu.be/MoaZnYGvUrk>


【仰向けバージョン】

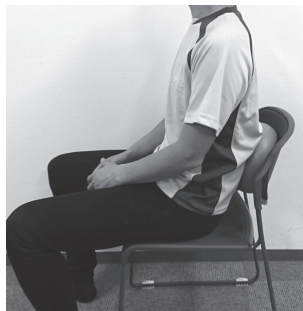


1) 両膝を両腕で抱え、左右に揺らしていきます。(左右交互に10回)

2) 両膝を両腕で抱え、膝を胸に近付ける、離すを繰り返していきます。(交互に10回)

※両腕を抱えるのが難しい方は、片足ずつ行いましょう。

【座位バージョン】



1) ボールを腰と背もたれの間に挟み、上体を左右に動かします。(左右交互に10回)

2) ボールを腰と背もたれの間に挟み、上体を前後に動かします。(前後交互に10回)

※ボールの代わりにクッションなど反発性のある物を丸めて代用できます。

リハビリチェックカレンダー

7

July

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	31