

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：

～健康的に過ごす為の乾燥対策の徹底を!!～

夏から秋へと移り変わる10月は、朝晩の冷え込みが強くなり、空気も乾燥しやすく、「燥」の季節ともいわれています。乾燥した空気が鼻や喉の粘膜を刺激することで咳や痰、喉の痛み等の症状が現れやすくなっています。又、マスク着用に伴う息苦しさから口呼吸となっている方が多く、これも口腔内の乾燥の原因となります。口呼吸が増えると唾液の分泌量が減り、口腔内細菌が増えやすい環境となり、ウィルスが直接気管支に入りやすくなる為、「誤嚥性肺炎」の発症リスクも高まってしまいます。乾燥しやすい時期やマスク未着用で過ごすことは現状では出来ませんので、特にこの時期は意識的に鼻呼吸を行い、口腔内と全身の健康を守りながら過ごしていきましょう。



nagomi顧問理学療法士 永井美香子

M様が実践されていたnagomiの運動内容をご紹介!!

①中殿筋・股関節周りを鍛える訓練(パワーアップバンドエクササイズ)



- 1)イスに浅く座り、背筋を伸ばします。
- 2)セラバンドを太腿の位置で結びます。
※膝が内旋しないよう注意しましょう。



- 3)1・2・3のテンポで両足を広げ、1・2・3のテンポで両足を閉じます。
- 4)3)の動作を5セット行いましょう。
※ゴムバンドをお持ちでない方は、何も使用せず、ゆっくりと行う事で同様の効果を得られます。

動画URL

<https://youtu.be/e2CP3N1uNs>



②太腿の前後側を鍛える訓練(足腰強化運動)



- 1)左足首の上に右足首を乗せ、右足を手前に、左足を前に、お互いに足を7秒間程押し合っていきます。



- 2)足を組み換え、同様に行いましょう。
※呼吸を止めず、また膝が伸びないよう注意しましょう。

動画URL

<https://youtu.be/0PqW5Kxmszo>



③脳活プログラム(脳活運動Ⅰ)



- 1)イスに座った状態のまま、その場で足踏みを行います。
- 2)腕を振りながら、声を出して「1~18」まで数えましょう。



nagomiの運動に「脳活性化プログラム」が加わりました!



動画URL

<https://youtu.be/rUo5yF0mWdY>



- 3)2)と同様の動作を行いながら、「3の倍数」「4の倍数」で動きを止める動作も行います。

※声を出しながら動作を行う事がポイントです。間違えても構いませんので、出来る範囲で行いましょう。

リハビリチェックカレンダー

2021
10 October

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
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30