

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：

～寒冬に負けない身体を目指しましょう!!～

冬の始まりとされる「立冬」を過ぎると本格的に寒さが強まります。

寒い時期は特に高齢者の方は、身体がこわばり、血行不良になることが原因で関節の痛みが起こりやすくなります。そこで、重要となるのが「身体を動かし、温める」事です。

テレビを見ている時に座った状態のまま踵を上げ下げする等、「ながら運動」を行う事だけでも血流が促進され、冬場に強い身体を作ることが出来ます。O様が安定した歩行に繋げる為に行っていた「足指ほぐし」がまさにその一つです。身体を芯から温める（基礎体温を高める）=免疫力向上にも繋がりますので、寒さにも風邪にも負けない身体と一緒に作っていきましょう。



nagomi顧問理学療法士 永井美香子

O様が実践されていたnagomiの運動内容をご紹介!!

①足指のほぐし(セルフケア)



- 1)右足を左足の膝の上に乗せ、親指と小指を持ち、左右へ広げていきます。
- 2)左右へ広げた状態のまま前後に10回優しく動かしていきましょう。



- 3)足指を持つ組み合わせを「人差し指と薬指」「中指と親指」「中指と小指」に変え、2)の動作と同様に行いましょう。



動画URL

<https://youtu.be/ira0gQCwnV0>

②腸腰筋・太腿を鍛える訓練(足腰強化運動)



- 1)イスに浅く腰掛け、両手は胸の前で構えます



- 2)右足から左右交互に10回腿上げを行いましょう。



- ※出来る範囲で正しい姿勢を意識して行いましょう。



動画URL

<https://youtu.be/4Wc1xtmwGsU>

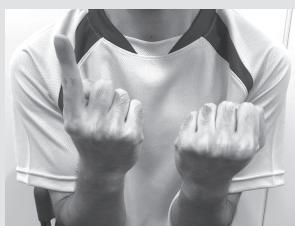
③脳活プログラム(脳活指トレII)

nagomiの運動に「脳活性化プログラム」が加わりました!認知症の緩和や予防に繋げていきましょう!

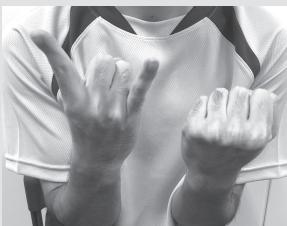


動画URL

<https://youtu.be/-BCLq3XpRwE>



- 1)両手で握り拳を作り、右手の人差し指だけを立てます。
- 2)拳同士を3回叩き合わせ、3回目に立てている人差し指を左手に入れ替えます。



- 3)2)の動作を10回行います。又、立てる指を「小指」「人差し指&小指」に変えて同様に行います。
- ※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
11 November

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				