

ワンポイント*レッスン

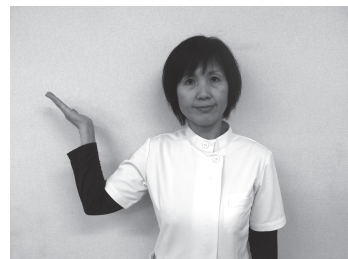
ワンポイントアドバイス &
課題解決に向けた運動をご紹介します

永井PTからのワンポイントアドバイス:

～油断大敵!! 冬場も高まる脱水リスク～

冬場は乾燥により水分が失われやすくなり、また喉の渇きを感じにくいなどの理由で夏場よりも水分摂取量が減少することから、日常的に脱水のリスクに晒されています。又、1日の水分摂取量が500ml以下の方は特に体内に老廃物が蓄積されやすくなり、血液循環が悪くなるだけでなく、免疫力低下や細胞機能が低下し、認知症の進行にも繋がってしまいます。

1日の水分摂取量の目安は「自身の体重×30ml(飲水のみ)」と言われておりますので、改めて意識的な水分摂取を心がけ、感染症対策徹底と共に健康障害から身体を守って冬場を過ごしていきましょう。



nagomi顧問理学療法士 永井美香子

K 様が実践されていた nagomi の運動内容をご紹介します!!

①体幹を鍛える訓練(座ってリズムックウォークII)

動画URL

<https://youtu.be/-8XhDpkYuG4>

1) 背筋を伸ばし、両手を胸の前に構えます。そのまま上体を傾け、戻すを繰り返します。

2) 1)を左右交互に4回行いましょう。



3) 背筋を伸ばし、両手を胸の前に構えます。そのまま上体を捻りながら胸を開き、戻すを繰り返します。

4) 3)を左右交互に4回行いましょう。

②姿勢改善(セルフケア)

動画URL

<https://youtu.be/F2Rt9aixBDA>

1) 肘を90度に曲げ、軽く握りこぶしを作ります。
2) 肘を背もたれに押し付け、肩甲骨同士を寄せ合うように力を入れたまま7秒間キープします。



3) 1)2)を5セット行いましょう。

※呼吸を止めずに意識をしながら行いましょう。

③脳活プログラム(指トレIII)

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

動画URL

https://youtu.be/Xdv3N_JEJXY

1) イスに座った状態で、腕を振りながらジャンケンを行います。その際、前に出る手は勝ち手、引く手は負け手になるように行いましょう。



2) 1)の動作を「パー&グー」「チョキ&パー」「グー&チョキ」と組み合わせを変えて10回ずつ行います。
※痛みのある方は、片手のみでも構いません。出来る範囲で行います。



リハビリチェックカレンダー

2021
12 December

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	