

nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

M様が効果を実感した運動を紹介!

M様のご要望(お悩み) >>



歩行器を使い
500m歩けるようになる!

【歩行器を使い500m歩けるようになる為に必要なこと】

- ① 筋力強化
⇒腸腰筋強化
※太ももを上げる為に必要な筋力
- ② バランス力向上
⇒足底のアーチの形成

① バンド運動(腸腰筋強化)



- 1) イスに浅く腰掛け背筋を伸ばします
- 2) 膝の上に、セラバンドを巻きつけます



- 3) 右足をゆっくりと自分の胸に向かって持ち上げますそして、ゆっくりと戻しましょう



- 4) 左足をゆっくりと持ち上げて、戻します。

※左右交互で1セットとし、5セット行いましょう

② セルフケア(バランス力向上)



- 1) 右足を左膝の上にさせます
- 2) 足の裏と甲を両側から掴みます
- 3) 足の裏を広げるようにして、10秒間キープします



- 4) 次に足の裏を閉じるように持ち、10秒間キープします。左足も同様に行いましょう。※広げる・閉じるを1セットとし、左右5セット行いましょう

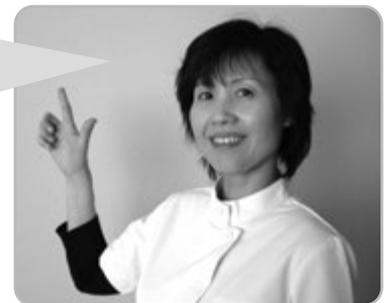


※足を膝の上にさせることが難しい場合は、前にイスを置き、その上に足を乗せます

“M様が改善した理由は…”

M様のように、骨折や環境の変化から活動量が減り、身体機能の低下に伴い「歩行が不安定」になる悩みは多くの方が抱えていると思います。特にM様は、活動量の低下による、筋力低下から、太ももを上げる力と足の裏で踏ん張るバランス力が不十分であった為、歩行が難しくなってしまうのだと思います。

そこで重要なのは、腸腰筋の向上、足関節・足底の可動域を広げ、地面にしっかり足底を着けて踏ん張れるにすることが重要です。それらを踏まえ、M様はご自分の悩みにあった効果的な運動を、自宅でも継続したことが、目標達成に繋がり、且つQOLの向上に結び付いたと思われます!



nagomi顧問理学療法士
永井美香子