

nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

S様が効果を実感した運動を紹介!

S様のご要望 (お悩み) >>



手すりを使わずに階段の昇り降りが出来るようになる!

【階段の昇り降り出来るようになる為に必要なこと】

- ① 可動域向上
⇒足首の可動域向上
- ② バランス能力向上
⇒左右へのふらつきを抑える

① こちヨガ® (足首を緩める)



- 1) 右足を左ひざの上に置きます。
 - 2) 右手は足首に添え、左手で右足の足先をもちます。
- ※椅子に座った状態でもできます。

- 3) 左手を使い、足首を、始めは小さく回します。
 - 4) 次第に大きく回しましょう。
 - 5) 反対回しも同様に行います。
- ※左足も同様に行いましょう。

※足を組むことが難しい方は、片膝を立て、かかとを軸に足首を回しましょう。

② バンド運動 (左右のふらつきを抑える)



※バンドがない場合は、両膝の外側に手をあてて、抵抗を加えても行うことができます。

- 1) バンドを膝の下で結びます。
- 2) 1・2・3のテンポでゆっくりと足を広げ、1・2・3のテンポで足を閉じます。
- 3) この動作を4セット行いましょう。

“S様が改善した理由は…”

S様のように、疾患等により、下肢筋力の低下から段差の昇り降りや移動時に不安を抱える方は多いと思います。

解決策としては、身体を動かして関節の拘縮を防ぐ事、筋力トレーニングを行い身体レベルの維持向上が必要です。S様の場合、ご自宅でも継続的に、「足首の可動域向上」・「左右へのふらつき予防」の運動を行った結果、特に下肢筋力が維持・向上して目標達成が出来ました!

運動をすることは精神的なケアにも繋がります。今後も是非、ご自宅での運動を続けて頂きたいですね!



nagomi顧問理学療法士
永井美香子