

nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

H様が効果を実感した運動を紹介!

H様のご要望 (お悩み) >>



肩の可動域を向上させ、スムーズに上着を着れるようになる!

[スムーズに上着を着る為に必要なもの]

- ① 指先の機能向上
⇒指先の感覚を呼び覚ます
- ② 肩関節の可動域向上
⇒肩関節の柔軟性を高める

① こちヨガ® (指先の感覚を呼び覚ます/血流促進)



- 1) 胸の前で左手をパーにし、右手で親指と人差し指の間をトントンとやさしく10回ほぐします。
- 2) 次に人差し指と中指の間。中指と薬指の間。



- 3) 薬指と小指の間をほぐします。
- ※反対の右手も同様に行いましょう。

② バンド運動 (肩関節可動域向上/握力向上)



- 1) セラバンドを用意します。
※バンドが自宅になければ、長めのタオルでも問題ありません。
- 2) セラバンドをもった状態で、右手は腰に、左手は胸の前に持ってきます。

- 3) 左腕を、斜め45度上へ動かします。

- 4) ゆっくりと元の胸の前に戻します。右腕も同様に行います。
- 5) 左右4回ずつ行いましょう。

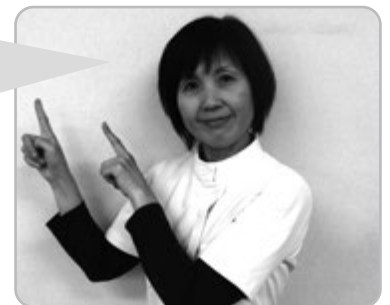
※セラバンドを上を動かす時は、息を吐き、戻す時には息を吸いましょう。血圧の上昇を防ぐことが出来ます。

“H様が改善した理由は…”

H様の悩みである「肩の痛み」に関しては多くの方が悩みを抱えていると思います。肩の痛みがあるままケアをしないしていると、骨格の歪みや筋肉が硬くなりやすくなる為、血行が悪くなり、身体に様々な影響を及ぼします。

改善策としては、指先の末端から血流やリンパの流れを促進させることです。指先や手首には細かい筋肉や神経が多く通っていて、その筋肉や神経は肩、首、背中、腰部全体まで繋がっています。

今回H様は、出来る範囲で指先から血流を促進させ、運動を行ったことで、徐々に神経の伝達がスムーズになり、肩の可動域が改善されたと思います!!



nagomi顧問理学療法士
永井美香子