

nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

I様が効果を実感した運動を紹介!

I様のご要望(お悩み) >>



手すりを使い、前方や横方向への動きをスムーズにする!

[その為に必要なこと]

- ① 可動域・筋力向上
⇒手先の可動域・握力向上
- ② 筋力強化
⇒腸腰筋強化

① こちヨガ®(手先の可動域・握力向上)



1)両手を膝に乗せます。

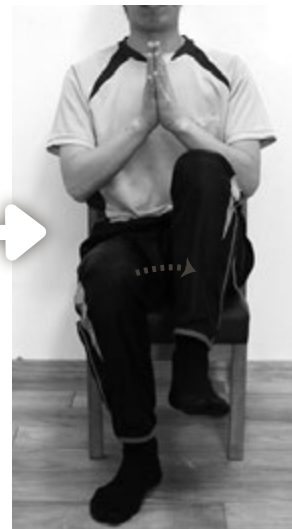


2)ゆっくりと、『グー・パー・グー・パー』と行います。

※「グー・パー」を1セットとして10セット行いましょう。

② ボクササイズ(腸腰筋強化)

1)イスに浅く腰掛けて、背筋を伸ばします。



2)右足から大きく足を上げて、大きく腕を振りましょう。

3)左足を上げます。

4)右足を上げて拍手をします。

5)左足を上げて拍手をします。

※1)~5)を1セットとして、4セット行いましょう。

“I様が改善した理由は…”

I様の様に病気がきっかけで社会参加が減少し、その後の活動量が減り、心身機能が低下してしまう方は多いと思います。

これは、廃用症候群への前兆ともなりますので注意が必要です。

この時ポイントになるのが、特定の疾病や障害に着目するのではなく、総合的な視点からのアプローチになります。

今回I様はリハビリを通じて心身機能、活動、参加の様々な分野から総合的にリハビリを実施した結果、目標達成に繋がったと思われます。今後も専門職からの提案やリハビリを継続して在宅生活を続けて頂きたいですね!!



nagomi顧問理学療法士
永井美香子