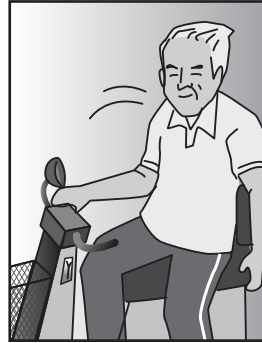


nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

N様が効果を実感した運動を紹介!

N様のご要望 (お悩み) >>



ふらつきを軽減し、
移乗を安定させる!

【その為に必要なこと】

- ① 筋力向上
⇒腸腰筋の筋力強化
- ② バランス能力向上
⇒下肢筋力強化

① 足腰強化運動 (腸腰筋の筋力強化)



1)イスの後ろに立ち、両手で椅子の背もたれをつかみ背筋を伸ばします。



2)右足の太ももをお腹に近づけるようにゆっくりと持ち上げゆっくりと戻します。左足も同様に行います。



※椅子座った状態でも行えます。
1)右足の太ももをを胸に向かってゆっくり持ち上げて、ゆっくり足を床につきます。左足も同様に行います。

※左右交互に4回を1セットとし、3セット行いましょう。

② セルフケア (下肢筋力強化)



1)左足の上に右足を乗せ足首を組みます。



2)右足を手前に、左足を前方に互いの足で7秒間押し合います。足を組み替え逆の足も行います。

※呼吸は止めずに行いましょう。
※足は必ず降ろして行います。

“N様が改善した理由は…”

N様は脳梗塞の後遺症と、入院期間での筋力低下で歩行や移乗が不安定になってしまいました。さらに活動意欲の低下から運動量も低下してしまいました。N様に限らずこのような方は多くいらっしゃいます。そんなN様はnagomiで行う「足腰強化運動のもも上げの動作」に積極的に取り組まれています。

この動作は階段や段差の昇降をスムーズにする効果とともに、自分の体重を支える足全体の機能改善にも有効です。

こういった自分の課題に合った運動を見つけ、継続する事が目標達成に向けての近道ですね!



nagomi顧問理学療法士
永井美香子