

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) >>



ふらつきを軽減し、
杖歩行を安定させる!

【その為に必要なこと】

- ① 筋力向上
⇒ふくらはぎの筋力強化
- ② バランス能力向上
⇒殿筋の筋力強化

① 足腰強化運動(ふくらはぎの筋力強化)



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)つま先は床に付けたまま、両足の踵をゆっくりと上に持ち上げます。ゆっくりと戻します。

※6回を1セットとし、3セット行いましょう。



※椅子座った状態でも行えます。
1)つま先は床に付けたまま、両足の踵をゆっくりと上に持ち上げます。ゆっくりと戻します。

② セルフケア(バランス能力向上)



- 1)イスに浅く腰掛けます。
- 2)両手はイスの脇の部分を持ちましょう。



- 3)右足を胸に向かって持ち上げて、ゆっくりと右側に広げて、床に足を降ろします。



- 3) 右足を上に持ち上げて、ゆっくりと元の位置に戻します。
 - 4) 左足も同様に行います。
- ※股関節に痛みのある方は無理のないように行いましょう。

“M様が改善した理由は…”

M様は骨盤の骨折が原因で、歩行や今まで行っていた家事が出来なくなってしまう、気持ちも落ち込んでしまいました。

この状況を変えようと、nagomiに通所し前向きにリハビリを行った事から、次第に身体的・精神的にも向上し、効果を実感されました。

そんなM様はnagomiで行う「かかと上げの動作」を積極的に取り組まれています。この動作は、ふくらはぎを鍛えることにより地面を蹴り出す力を向上させ、歩幅も広がり安定歩行につながります。

nagomiにはご自宅で行える運動が多くあります。是非、皆さんもご自分に合った動作をご自宅に取り入れてみてください!



nagomi顧問理学療法士
永井美香子