

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) >>



ふらつきを軽減させ、  
ひとりで歩けるようになる

【その為に必要なこと】

- ① 腸腰筋の筋力強化  
⇒下肢筋力の向上
- ② 脊柱起立筋/腹筋・背筋強化  
⇒姿勢改善

① ボクササイズ (腸腰筋の強化)

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。

② セルフケア (脊柱起立筋/腹筋・背筋強化)

1) イスに座り、背筋を伸ばします。  
※背中と背もたれの間には、掌が入るぐらい空けます。

2) 両肘を90°曲げます。

3) 息を吸って、吐きながら両肘で背もたれを押し、胸を前に突き出していきましょう。

※息を吐きながら7秒間押し続けていきます。

4) 息を吸いながら、力を抜きます。

※1)~4)を1セットとして、3セット行いましょう。

“S様が改善した理由は…”

S様は入院と活動量の低下から下肢筋力が低下し歩行が不安定になってしまいました。それによって、今まで行っていた日常生活のできる事が減ってしまい活動意欲が低下してしまいました。この状態を改善しようと、S様はnagomiで行う「太もも上げの動作」を積極的に取り組まれました。その結果、次第に身体的・精神的にも向上し、外出ができるようになりました。

nagomiに通われている方の中でも、自宅内で座っている時間が長い方、布団やベッド上で過ごす時間が長い方も多いのではないのでしょうか。nagomiでは座ったままで行える運動が多くあります。冬は特に活動量が低下する季節にもなりますので、nagomiの中で身体に合った動作をご自宅で取り入れてみてください!



nagomi顧問理学療法士  
永井美香子