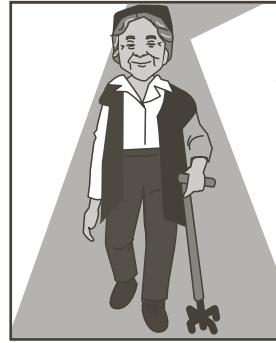


nagomi 運動メニュー

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) >>



杖を使い安定して  
歩けるようになりたい!

【その為に必要なこと】

- ① バランス力の向上  
⇒中殿筋の筋力強化
- ② 可動域の向上  
⇒足首の可動域向上・疲労回復

① 座ってリズムックウォークI (中殿筋の筋力強化)



- 1) イスに浅く座り背筋を伸ばします。
- 2) 腕を振って右足をななめに出します。



- 3) 腕を振って左足をななめに出します。



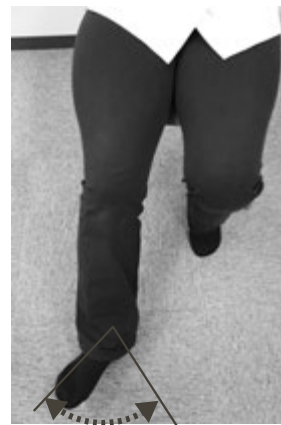
- 4) 腕を振って右足を戻します。
- 5) 腕を振って左足を戻します。

※1)~5)を1セットとし、3セット行いましょう。

② セルフケア (足首の可動域向上・疲労回復)



- 1) イスに深く腰掛け、右足を前に伸ばします。背もたれに寄りかかり、楽な姿勢を取りましょう。



- 2) ゆっくりと力を抜いた状態で、踵を軸に左右に揺らしましょう。約5分行ったら反対の左足を行います。

※疲れる動作ではないので、長めに行っても身体への支障はありません。

“H様が改善した理由は…”

H様は左足首の骨折により下肢筋力が低下して歩行が不安定になったことで、今まで行っていた日常生活動作や店番などが行えなくなってしまいました。

この状態を改善しようと、H様はnagomiで行う「足首のほぐし(セルフケア・歩行)」を積極的に取り組まれました。この動作は、足首の柔軟性を高めることで、バランス能力の向上や、怪我予防につながり、歩行の安定につながります。

この運動を継続した結果、次第に身体的・精神的にも向上し、ご主人に任せきりだった店番ができるまでになりました。

H様は、ご自分の課題や目標を良く理解されており、それを達成させるために運動を積極的に行いました。是非皆さんも課題や目標をもう一度理解し、ご自分の身体に合った運動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