

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) >>



立位の姿勢が維持できるようにしたい!

【その為に必要なこと】

- ① 下肢筋力向上  
⇒太ももの筋力強化
- ② 体幹の強化  
⇒脊柱起立筋/  
腹筋強化

① ボクササイズ(太ももの筋力強化)



1)背筋を伸ばして、両手を胸の前に構えます。足も腰幅に広げて、しっかりと地面を踏ん張ります。



- 2)右手から、ゆっくりと左斜め45度の方向にパンチをします。戻します。
  - 3)左手から、ゆっくりと右斜め45度の方向にパンチをします。戻します。
- ※ここまでを1セットとし4セット行いましょう。



※前に屈みすぎると、イスから落ちてしまう危険性があるので、頭が膝の上にくるぐらいにします。

② セルフケア(脊柱起立筋/腹筋強化)



- 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7秒間押し、胸を前に突き出していきましょう。
- 4)息を吸いながら、力を抜きます。

※ここまでを1セットとし3セット行いましょう。

“N様が改善した理由は…”

N様は脳出血の後遺症から左半身が動かしくくなりました。愛犬の散歩が一人でできなくなったことや多くの日常生活ができなくなったことから、心身ともに大きく落ち込みが見られました。

この状態を改善しようと、N様はnagomiで行う「セルフケアの姿勢改善(肘と背もたれを押し合う動作)」を積極的に取り組まれました。

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、付き添いが必要だった愛犬の散歩が1人でできるまでになりました。

nagomiに通われている方はそれぞれ違う症状・悩みがあります。また、それぞれ目標も違うので、より自身の身体を理解し、ご自分の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