

nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

T様が効果を実感した運動を紹介!

T様のご要望(お悩み) >>



手すりを使わずに、段差を昇れるようになりたい!

【その為に必要なこと】

- ① 下肢筋力向上
⇒腸腰筋強化
- ② 可動域の向上
⇒足首の可動域向上・疲労回復

① バンド運動 (腸腰筋強化)



- 1)イスに浅く腰掛け背筋を伸ばします。
- 2)膝の上に、セラバンドを巻きつけます。



- 3)右足をゆっくりと自分の胸に向かって持ち上げます。
- そして、ゆっくりと戻しましょう。



- 4)左足をゆっくりと持ち上げて、戻します。

※左右交互で1セットとし、5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。

“T様が改善した理由は…”

T様は脳出血の後遺症から右半身が動かしにくくなりました。日常生活の多くができなくなったことから、日々の生活に自信がなくなり自宅内で過ごす日々が続いてしまったようです。

この状態を改善しようと、T様はnagomiで行う「バンド運動(ももを上げる動作)」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、行きたかった旅行を行う事ができるようになりました。

nagomiではいろいろな種目の運動を行っています。ご自身の身体や課題にあった運動を見つけ、是非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