

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) >>



膝の痛みを軽減させ  
歩行を安定させたい!

【その為に必要なこと】

- ① バランス力向上  
⇒足指の可動域を広げる
- ② 筋力向上  
⇒ふくらはぎの筋力強化

① こちヨガ®(足指の可動域を広げる)



- 1) イスに腰掛け、右足を左膝の上に乗せます。
- 2) 親指と人差し指を持って、左右に、やさしく広げるように引っ張ります。
- 3) 広げた状態のまま、10秒間維持します。
- 4) 同様に人差し指と中指、中指と薬指、薬指と小指の間を10秒間、やさしく広げます。



5) 左足も同様に行いましょう。

※股関節、膝が痛い方は、前のイスに足を乗せて行います。

② 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。



※椅子に座った状態でも行えます。

“H様が改善した理由は…”

H様は変形性膝関節症となり、自宅内のできるが減っただけでなく、外出機会も減ってしまいました。

この状態を改善しようと、H様はnagomiで行う「足腰強化運動」を積極的に自宅で取り組まれました。

その結果、次第に下肢筋力が向上し、自信がついたことから、図書館まで歩いていけるようになり、趣味活動を取り戻しました!

ご自身の身体や課題にあった運動を見つけ、継続する事が重要です。是非皆さんも、ご自宅で運動を取り入れてみてください!



nagomi顧問理学療法士  
永井美香子