

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) >>



痛みを緩和させ、  
屋内をひとりで歩きたい!

【その為に必要なこと】

- ① 下肢の痛み軽減・可動域向上  
⇒下肢全体の血流促進
- ② 下肢筋力強化  
⇒太ももの前・後ろ側の強化

① こちヨガ®(下肢全体の血流促進)



1) 楽な姿勢で、両足を前へのばします。



2) つま先を左右にブラブラと動かします。  
※なるべく力を抜いて行いましょう。  
10秒を1回とし、3回行います。

② セルフケア(太ももの前・後ろ側の強化)



1) 左足の上に右足を  
乗せ、足首を組み  
ます。



2) 右足を手前に、左足を前方  
に、互いに7秒間押し合  
います。  
3) 足を組み替え、同様に行  
いましょう。

ここまでを1セットとし、3セ  
ット行います。

※呼吸は止めずに行いましょ  
う。  
※足は下ろして行います。

“N様が改善した理由は…”

N様のように下肢筋力低下や痛みが続いてしまい、外出機会・意欲が低下してしまう方は多くいらっしゃると思います。

N様はこのままではいけないとnagomiに通所し、積極的に運動を取り組まれました。痛みが原因で動かない時間が増えると、筋力が低下してしまい、より不安定になる悪循環となる場合があります。そうならない為にも、無理のない範囲での継続した運動が必要です。

皆さんも、ご自身の課題にあった運動を見つけ、積極的にご自宅でも続けていきましょう!



nagomi顧問理学療法士  
永井美香子