

nagomi 運動メニュー

T様が
効果を実感
した運動を
紹介!

ワンポイント レッスン



T様のご要望 (お悩み) ▼

立ち上りや歩行でふらつかず、
ゆっくりでも安全に歩行できる

【その為に必要なこと】

- ① 姿勢改善
⇒体幹全体をほぐす
- ② 筋力・可動域向上
⇒下肢全体の筋力・足首の可動域向上

① こちヨガ® (体幹全体をほぐし)



1)両手を腰の脇に置いて、背筋を伸ばします



2)両手を腰の右側に添えて、身体を右にひねります。目線は後ろの壁を見るようなイメージです。ゆっくりと正面に身体を戻します



3)両手を腰の左側に添えて、身体を左にひねります。ゆっくりと正面に身体を戻します

※1)~3)はイスに座った状態でも同様に行えます

② 足腰強化運動 (下肢全体の筋力・足首の可動域向上)



1)イスに浅く腰掛けて、背筋を伸ばします

※腰痛がある方は、イスに深く座ります



2)両手でイスの脇を持ち、両足を前方に伸ばします



3)両足を伸ばした状態で、足の指先で大きな円を描くように4周、回します。反対回りも行います

※非常に疲れる動作なので、休みながら行いましょう。

T様が改善した理由を徹底解説!!

nagomi顧問理学療法士
永井美香子

安定した歩行を行う為には、筋力はもちろん重要ですが、姿勢が悪いと筋力があっても足は上がりません。まず、身体が右に歪んでしまっていたので、「腰ほぐし」で姿勢を整えました。そして、下肢筋力増強も並行して行いながら、自分のシルバーカーを使用し、スーパーまでの動線を想定した実践的な訓練を個別で行い、目標達成に至りました。



9 September

ご自宅で、上記リハビリを実施したら、印をつけましょう!



月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30