

## nagomi 運動メニュー

S様が  
効果を実感  
した運動を  
紹介!

# ワンポイント レッスン

S様のご要望 (お悩み) ▼

家族と一緒に買い物に行く事が出来る

【その為に必要なこと】

- ① バランス能力向上 ⇒足指の可動域を広げる
- ② 姿勢改善・上肢可動域向上  
⇒体幹伸ばし、ボールを用いた拳上運動

### ① こちヨガ® (バランス能力向上)

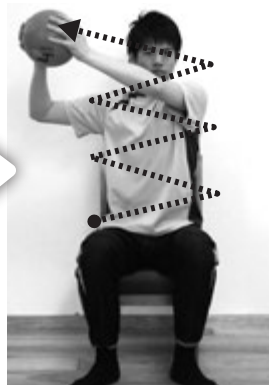


- 1) 親指と人差し指を持って、左右にやさしく広げます。広げた状態を10秒保持します
- 2) 同様に、人差し指と中指、中指と薬指、薬指と小指の間を10秒間やさしく広げます



※1)~2)はイスに座った状態でも同様に行えます

### ② らくらくムービング運動 (姿勢改善・上肢可動域向上)



1) イスに浅く腰掛け、背筋を伸ばします。ボールを両手で持ちます

2) 両手でゆっくりジグザグさせながら、ボールを頭上に持ち上げます

3) 頭上からジグザグさせながら、太ももの上まで降ろします

## S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

責任感の強いS様は、家族に頼りっぱなしの生活を変えたい!と通所されました。しかし持病の心臓に負担を掛けすぎないように、徐々に全運動メニューを消化できるよう取り組まれました。自宅においてもnagomiの運動は無理なく続けることが出来るので、通所・自宅での運動習慣が目標達成に繋がりましたね。



# 10

October

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	31				