

nagomi 運動メニュー

〇様が
効果を実感
した運動を
紹介!

ワンポイント レッスン

〇様のご要望 (お悩み) ▼

800m先のダイエーまで、水を買いに行く

【その為に必要なこと】

- ① 地面を蹴る力を高める ⇒ 足指の可動域を広げる
- ② 左右へのふらつき改善 ⇒ バンドを使用した中殿筋強化

① こちヨガ® (足指の可動域向上)



1) 親指と人差し指を持って、前後にやさしく10回程度ほぐします

2) 同様に、人差し指と中指、中指と薬指、薬指と小指の間を前後にほぐします

※1)~2)はイスに座った状態でも同様にできます

② バンド運動 (中殿筋の強化)



1) バンドを膝の上で結びます



2) 1・2・3のテンポでゆっくりと足を広げ、1・2・3のテンポで足を閉じます

3) この動作を4セット行いましょう

※バンドがない場合は、両膝の外側に手をあてて抵抗を加えても行う事ができます

〇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

慢性的な腰痛、化膿性脊椎炎により家族に大きな負担を掛けることになってしまった〇様。そういった状況を変えようと、nagomiの通所を決意。入院により凝り固まってしまった全身をほぐして、適切な筋力トレーニングを行った事が目標達成に至りました。今後も無理だけはせずに、次の目標を叶えてもらいたいです!



11 November

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		