

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) ▼

歩行能力を改善し、
不安なく歩けるようになる

【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 歩行速度向上 ⇒ 足を後ろに振り上げる

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、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 足腰強化運動 (足を後ろに振り上げる)



- 1) イスの背もたれを持ち、背筋を伸ばして立ちます



- 2) 背筋は伸ばした状態で、右足をゆっくり後ろに引き上げ、ゆっくり戻します。この動作を4回行います
- 3) 左足も同様に、4回行いましょう

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

脳梗塞の後遺症で、左側麻痺が残ってしまったT様。脳血管疾患のご利用者が多く通うnagomiでは、麻痺側に対し筋肉を弛めることと、生活動作を意識した動作を繰り返して行っています。T様は早期に目標も達成され、さらに介護保険からもご卒業されました。こういったご利用者が今後も増えていくよう、スタッフ一同全力でサポートさせていただきます。



12 December

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 31	25	26	27	28	29	30