

nagomi 運動メニュー

F様が効果を実感した運動を紹介!

ワンポイントレッスン

F様のご要望 (お悩み) ▼

膝の痛みを緩和し、杖なしで歩けるようになる

【その為に必要なこと】

- ① 足を大きく上げる ⇒ 腸腰筋を鍛える
- ② 膝の痛み緩和 ⇒ 膝まわりの筋力強化

① 座ってリズムックウォークII (腸腰筋を鍛える)



- 1) イスに浅く腰掛けて、背筋を伸ばします
- 2) 右足を大きく上げて、大きく腕も振ります

- 3) 左足を大きく上げて、大きく腕も振ります

- 4) 右足を上げて拍手をします

- 5) 左足を上げて拍手をします

※2)~5)を1セットとして、4セット行いましょう

② セルフケア (膝まわりの筋力強化)



- 1) 右足の上に左足を乗せ、足首を組みます

- 2) 右足は前方に、左足は手前に押し、お互いで7秒間押し合います



- 3) 足を組み替えて、同じように足を7秒間押し合います
- ※押し合う時に、呼吸は止めずに行います
- ※それぞれ、5回行っていきましょう

F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

F様は独居という環境の中で、ご自身で買い物に行かれたり、通院したりと屋外歩行出来る事が日常生活を送る上で必要不可欠でした。リウマチが原因の膝痛ということで、無理なりハビリは出来ない事もあり、ここちヨガで血流促進をしてから筋力強化を行いました。その結果、杖なしでの屋外歩行を実現しました!



1 January

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			