

nagomi 運動メニュー

N様が
効果を実感
した運動を
紹介!

ワンポイント
レッスン

N様のご要望 (お悩み) ▼

手編みのベストを一枚編む

【その為に必要なこと】

- ① 指先の痺れや冷えを解消 ⇒ 指先の曲げ伸ばし運動で血流を促進
- ② 良い姿勢を保つ ⇒ 姿勢保持筋を鍛える

① らくらくムービングボール (指先の曲げ伸ばし運動)



1) ボールを両手で持ち、お腹の前に構えます



2) 右手指でボールを潰し、戻します



3) 左手指でボールを潰し、戻します
※2),3)を左右交互に30回

② セルフケア (姿勢改善)



1) イスに深めに座り、両肘を90度に曲げます



2) 息を吐きながら両肘を背もたれに7秒間押し付けます

3) 息を吸いながら力を抜きます

※2),3)を左右交互に5回

N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

N様は大好きなひ孫の為に「ベストをプレゼントしたい」と目標を設定され、ご自分に合った運動を継続されました。指先の痺れや冷えは、血流を促進し、関節・骨・筋肉に無理のない刺激を与え続けることで機能低下を防ぐ事が出来ます。結果、左の握力が+5kgとなり、目標達成に繋がりました。



3 March

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