

nagomi 運動メニュー

Y様が
効果を実感
した運動を
紹介!

ワンポイント レッスン

Y様のご要望 (お悩み) ▼

生活意欲を取り戻し、
毎日の生活に楽しみを見つけられる

【その為に必要なこと】

- ① 左右のふらつき軽減 ⇒ 中殿筋を鍛える
- ② 足を上げやすくする ⇒ 仙腸関節を弛める

① 左右のふらつき軽減 (中殿筋を鍛える)



- 1) イスに浅く座り、背筋を伸ばします
- 2) バンドを太腿の上に縛ります

- 3) 1・2・3のテンポで両足を広げ、1・2・3のテンポで両足を閉じます
- 4) この動作を4セット行いましょう

※膝が内旋しないよう注意しましょう

※バンドがない場合は両手を両足の外側に沿え、負荷をかけながら行う事も可能です

② セルフケア (仙腸関節を弛める)



- 1) 椅子へ浅めに座り、膝は約90度にし、膝と膝をつけます

- 2) 膝(腰)を前に出すようなイメージで、左右交互に動かしていきます

※ご自分のペースで、3~5分動かします

Y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

心疾患がある中でのリハビリでは、心臓への負荷を考慮しなければいけません。まず、Y様は再転倒を防ぐ為に、「歩行機能の向上」に向けリハビリを継続され、筋力強化だけではなく、姿勢改善も取り組まれています。その結果、歩行機能を改善し、活動範囲を増やす事が出来ました! nagomiの運動は、心疾患をお持ちの方でも無理なく実施する事が可能です。



5 May

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		

ご自宅で、上記リハビリを実施したら、印をつけましょう!

