

nagomi 運動メニュー

K様が
効果を実感
した運動を
紹介!

ワンポイント レッスン

K様のご要望 (お悩み) ▼

左側の麻痺を克服して、
動きがスムーズに行えるようにする

【その為に必要なこと】

- ① 指先を動かしやすいようにする⇒握力を鍛える
- ② 腕を上げやすいようにする⇒上肢の柔軟性を高め、可動域を広げる

① 指先を動かしやすいようにする (握力を鍛える)



1) ボールを両手で
持ち、お腹の前
に構えます



2) 右手でボールを潰し、
戻します

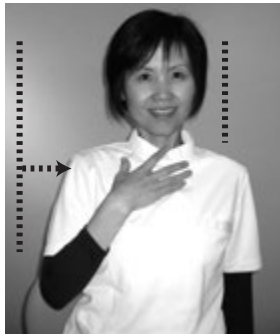


3) 左手でボールを潰し、
戻します

※2),3)を交互に
30回

※ボールをお持ちでない場合は
クッションでも代
用可能です

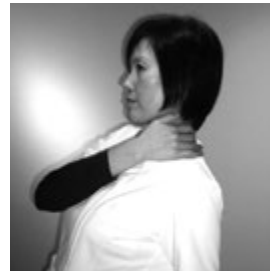
② セルフケア (腕ぶらぶら運動)



1) 腕がぶつからないよう
に、左側(左腕の場合)に
寄り、椅子に浅く座り、
右手を、鎖骨と鎖骨の間
の、くぼみに置きます



2) 背もたれに寄り掛かり、腕の力を
抜き、下に垂らし、左腕を前後に
揺らします。幅は、前後5cm程
で揺らしていきます



3) 鎖骨付近に置いた手を、鎖骨の上や首の付け根、脇の下に
移動させて行っていきます
首の付け根は、頭痛・肩こり・目の疲れ等ある場合、お勧め
です。脇の下は、後背筋、大円筋を緩めることが出来、
腰痛にも効果的です

※右腕も、同様に行っていきます

※麻痺のある方は、健側で鎖骨付近に手を置いて、その腕全体
を左右や前後に揺らすことで、同様の効果が期待できます

K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

日常生活では上肢を使う事が多い為、麻痺や痺れがある方は特に動作に支障が出てしまい、活動レベルが低下してしまいます。リハビリとして、血流を良くする事、健側を動かす事が患側のリハビリにも繋がります。K様は懸命なリハビリにより、後遺症のある左の握力が、退院後6.2kg⇒現在15.0kgまで上がり、活動レベルの向上に繋げる事が出来ました!



7 July

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				