

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) ▼

体をほぐして日常生活の動作、日課を行えるようになる
舌の動きを意識して口腔内を清潔に保つ

【その為に必要なこと】

- ① バランス感覚の向上⇒足指・足首をほぐし、地面に接する面積を増やす
- ② 姿勢の保持⇒体幹を鍛え、傾きを予防する
- ③ 口腔機能訓練

① バランス感覚の向上 (足指・足首ほぐし)



1) 指を前後に動かします
小指・薬指→薬指・中指→中指・人差し指→人差し指・親指



2) 指を左右に広げます
親指・人差し指→人差し指・中指→中指・薬指→薬指・小指



3) つま先を持ち、足首を回します
初めは小さく、徐々に大きく回します

※足を組めない方は、膝を立てかかとを軸に行いましょう

※反対の足も同様に行いましょう

② セルフケア (体幹伸ばし運動)



1) 浅めに座り、足は腰幅に広げ、背筋を伸ばします。両手は胸の前で、肘同士を持つように重ねます



2) 右の殿部に体重をかけながら、右肘を上げます。左の殿部に体重をかけながら、左肘を上げます

※左右交互に10回行いましょう

③ 口腔機能訓練 (舌機能向上訓練)



1) 舌を前に突出させ、スプーンで抵抗かける



2) 舌全体を持ち上げるようにスプーンで抵抗を掛ける



3) 舌を左右の口角に付けるようにスプーンで抵抗を掛ける

※1)~3)まで1セットとし、3セット

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

パーキンソン病は、振戦・固縮・姿勢反射障害・無動の症状があり、進行すると日常生活に大きく支障をきたしてまいります。nagomiの運動では自重運動とリズム体操で脳内の「ドーパミン」の分泌を高め、運動機能を維持させます。また、疾病により食事を摂りにくくなってきているとの事で口腔機能訓練も実施しております。N様はご自身のペースで前向きに運動を継続され、日常生活の出来るを取り戻す事が出来ました!



8

August

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	