

## nagomi 運動メニュー

M様が  
効果を実感  
した運動を  
紹介!

# ワンポイント レッスン

M様のご要望 (お悩み) ▼

違和感なく日常的な動作を行えるようになる

【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 足の感覚を高める ⇒ 足指・足裏をほぐし、感覚を高める
- ③ 口腔機能訓練

### ① 左右のふらつき軽減 (中殿筋を鍛える) ●立位の場合 ↓

●立位の場合 ↓



1) 右足を横に上げ、戻します



2) 左足を横に上げ、戻します

※左右4回ずつ行います



1) 右足を上げて、外側に開きます。左足を上げて、外側に開きます



2) 右足を上げて、内側に戻します。左足を上げて、内側に戻します

※股関節に痛みのある方、人工股関節の方は、内旋しないよう注意しましょう

### ② セルフケア (足指・足裏ほぐし)



1) 足上げた足の親指と小指を両手で持ち、広げるように引っ張ります



2) 横に広げながら、指を前後に10回動かします。同じく、人差し指と薬指、中指と親指を行い、中指と小指も行います

※足を組むのが難しい方は、膝を立てて行いましょう

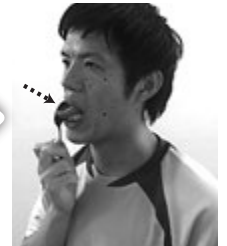
### ③ 口腔機能訓練 (舌機能向上訓練)



1) 舌を前に突出させ、スプーンで抵抗を掛ける



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セット行いましょう

## M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

視床出血は運動麻痺も起こりますが、感覚障害が強くなります。日頃から活動的に過ごされていたM様も手足のこわばりから、日常生活の活動低下に繋がってしまいました。nagomiの運動では血流を良くし、柔軟性を高め、可動域を広げる運動が多く取り入れられています。M様は入浴中にでも出来る運動を継続され、生活機能向上に繋げる事が出来ました!



# 9 September

ご自宅で、上記リハビリを実施したら、印をつけましょう! →

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
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					