

nagomi 運動メニュー

F様が効果を実感した運動を紹介!

ワンポイントレッスン

F様のご要望 (お悩み) ▼

ADL・IADLを維持する

【その為に必要なこと】

- ① 片足で重心を支える ⇒ 中殿筋を鍛える
- ② 足を上げやすくする ⇒ 下肢(大腿部)を弛める
- ③ 口腔機能訓練

① 片足で重心を支える (中殿筋を鍛える)



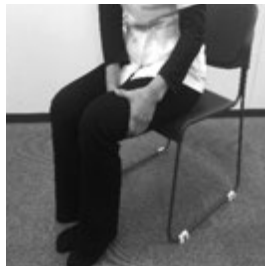
1) 右足を上げ外側に開き、左足を上げ外側に開きます



2) 右足を上げ内側に戻し、左足を上げ内側に戻します

※股関節に痛みのある方や人工関節を入れている方は、内旋しないよう注意しましょう

② 足を上げやすくする (大腿部を弛める)



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) 出来る方は両手で、太ももをつかみ内外と動かしていきます

※ご自分のペースで約30秒～60秒間行います
※反対の足も同様に行ってください

③ 口腔機能訓練 (嚥下おでこ訓練)



1) 両足を腰幅に広げ、おでこに手をあてグーッと5秒間押し合います

2) 手でおでこを押しながら、ヘソを見るように5秒間かけて下を向きませ

※1)～2)を1セットとし、3セット行います

F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

ご家族に迷惑をかけたくない、寝たきりになりたくないとの思いで、リハビリを始められたF様。左膝の痛みに加え、くも膜下出血も重なり、体のバランスが崩れ、負担が多く重なったと思われそうですが、ADL訓練(筋力・柔軟性)と、IADL訓練(ゴミ捨て)を継続して行う事で、日常生活の出来るを取り戻す事が出来ました!



12 December

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	31				