

## nagomi 運動メニュー

H様が  
効果を実感  
した運動を  
紹介!

# ワンポイント レッスン

H様のご要望 (お悩み) ▼

メリハリを持ちながら身体を動かすことで  
体力維持ができ転倒を防ぐ

【その為に必要なこと】

- ① 上肢機能向上 ⇒ 指先を動かしやすいにする
- ② ふらつき軽減 ⇒ 中殿筋を鍛え転倒予防
- ③ 口腔機能訓練 ⇒ 口輪筋に重点を置いた口腔体操

### ① 手指ほぐし (上肢機能向上)



1) 右手から指先を優しくつまみ、牽引し、小指、薬指、中指、人差し指、親指の順番にそれぞれ前後に10回ずつ動かします

※両手を使うことが難しい場合は、指をお尻と椅子の間に挟み、前後に腕を動かすことで代替えができます

### ② 中殿筋を鍛える



1) 右足を上げ外側に開きます  
左足を上げ外側に開きます

2) 右足を上げ内側に閉じます  
左足を上げ内側に閉じます

※左右4回ずつ行います

### ③ 口輪筋に重点を置いた口腔体操



1) 口唇を突き出す

2) 口唇を横に力強く引く

3) 口唇を突出し、スプーンで押し返す

4) 口唇を横に引くのに対して、指で内側に押し抵抗を掛ける

## H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

H様は転倒が多く、2年前は右手首骨折、昨年は右股関節骨折をしてしまい、社会交流が激減してしまいました。歩行を改善するためには、下肢の機能のみでなく、上肢の機能も非常に重要です。H様は、「IADL訓練」や「手指ほぐし」を行う事により上肢機能が改善し、友人へ手紙を書く目標が達成出来ましたが、今後も継続する事で脳梗塞により崩れてしまった身体のバランスが整い、歩行の改善にも繋がる為、是非継続して行って頂きたいです!



3 March

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				