

nagomi 運動メニュー

ワンポイント*レッスン

ワンポイントアドバイス & 課題解決に向けた運動をご紹介します

永井PTからのワンポイントアドバイス:

～筋肉・関節をほぐし、転倒を防ぐ～

寒さが強まっていくと、筋肉や関節が固まり、転倒に繋がりがやすくなります。加えて今年も新型コロナウイルスの影響による活動量の低下が重なり、例年以上に注意が必要です。寒さで固まった筋肉や関節の血流を促進させる為には、「第二の心臓」と呼ばれるふくらはぎを動かし、血流を心臓へと循環させる。又、心臓に近い鎖骨周りをほぐして関節の可動域を広げる事がポイントです。椅子に座ったまま、出来る範囲で実施してみてください。



nagomi顧問理学療法士 永井美香子

年末年始は特に誤嚥性肺炎にご注意を!

「誤嚥性肺炎」の死亡者数は年間約4万人であり、高齢になるとより嚥下機能や抵抗力の低下により重症化しやすくなります。コロナ禍で抵抗力が下がっている事もあり、普段食さないものが増える年末年始などは特に注意が必要です。

nagomiでは、それぞれの課題に合わせた口腔ケアを実施中!



腰まわりの柔軟性を高める

動画URL <https://youtu.be/ey6vA45-68w>



【仰向けバージョン】



- 1) 両膝を両手で抱え、両膝を左右に動かします(左右交互に10回)
 - 2) 両膝を両手で抱え、胸に近付ける、離すを繰り返します(近付ける、離すを交互に10回)
- ※両膝を抱えることが難しい場合は片足ずつ行いましょう

【座位バージョン】



- 1) ボールを腰と背もたれの間に挟み、上体を左右に動かします(左右交互に10回)
 - 2) ボールを腰と背もたれの間に挟み、上体を前後に動かします(前後交互に10回)
- ※ボールの代わりにクッションなど反発性のある物を丸めても代用できます

体幹を鍛える

動画URL <https://youtu.be/4cgtNbv5vFs>



- 1) 背筋を伸ばし両手を胸の前に構えます
 - 2) 上体を右に傾け、戻します
 - 3) 上体を左に傾け、戻します
- ※2)、3)を交互に8回行いましょう



- 1) 背筋を伸ばし両手を胸の前に構えます
 - 2) 上体を右に捻ると同時に胸を開き、戻します
 - 3) 上体を左に捻ると同時に胸を開き、戻します
- ※2)、3)を交互に8回行いましょう

リハビリチェックカレンダー

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		