

nagomi 顧問PT
永井先生の

セルフケア

ちょこっと
レッスン!!

15th
Lesson

今月は「上肢機能を高める」セルフケアをご紹介します。

上肢機能高めるとは、手の動作だけの問題ではなく、握力を必要とする動作、可動を必要とする動作を含みます。その中でも腕の動きがスムーズになり、姿勢も改善されるセルフケアをご紹介します。

- ①背もたれに寄り掛かり、右腕の力を抜いて下に垂らします。左手を鎖骨と鎖骨の間の窪みに置き、右腕を前後に約 3cm 揺らします。



- ②右腕の振り子が自然に大きくなってきたら、左手を右肩に向かって少しずつ移動させていきます。移動させた場所で①の動作を行っていきましょう。

- ③左腕も同様に行っていきましょう。

～顧問理学療法士 永井美香子プロフィール～

2001年柏の葉北総病院で慢性リハビリテーションと外来リハビリを中枢神経疾患・整形外科を中心に従事する傍ら、同病院の訪問リハビリ部門立ち上げを担当。また、同院内のバレーボール柳本ジャパンのチームドクターと共に、運動効果を高める準備運動の研究、スポーツリハビリと痛みの改善に従事する。

- 1986年 理学療法士国家資格取得
- 2001年 柏の葉北総総合病院内訪問リハビリ部門立ち上げ担当。バレーボール柳本ジャパンチームドクターと共同研究
- 2007年 nagomi顧問理学療法士就任

