

nagomi 顧問PT
永井先生の

セルフケア

ちょこっと
レッスン!!

16th
Lesson

今月は「歩行を安定させる」セルフケアをご紹介します。

みなさん、散歩中に左右へよろけてしまった経験はありませんか？

少なからず、そのような経験をした事のある方いらっしゃると思います。

そこで今回は、左右のバランスを支えている、中殿筋に刺激を与えていきたいと思います。



①姿勢を正してイスに座りましょう。
右足を真上に上げて、**ゆっくりと**外側に開きます。

②外側に開いた足を、**ゆっくりと**元の位置(中央)に戻します。

③左足も同様に行っていきましょう。
(各10回が目安です)

※大腿部に人工関節が入っている方は、足を戻す際、**内旋**しないよう注意して下さい。



～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、同病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

