

顧問理学療法士
永井先生の

セルフケア

ちょこっと
レッスン!!

48th
Lesson

今回は「歩行を安定させる」セルフケアをご紹介します。

歩行時や、椅子から立ち上がった後に、前後へふらつきを感じたことはありませんか?このふらつきを解消させるためには、太ももの前側(大腿四頭筋)と太ももの裏側(ハムストリング)の筋肉を鍛える必要があります。

そうすることで、前後へのふらつきを解消する事が期待できるでしょう。

また、このセルフケアは、腹筋・背筋も鍛えられます。

①左足の上に右足を乗せ、足首を組みます。その状態で、息を吐きながら、右足を手前に、左足を奥に、お互いの足で押し合います。7秒間押し合しましょう。

②右足の上に左足を乗せ、足首を組みます。

①と同様、お互いの足で押し合しましょう。



～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と追及を行う

- 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

この動作は、筋肉に刺激を与えます。

ご自身の体調に合わせて力加減を調節し行う事が出来ますが、運動後には、太ももの前側・裏側をしっかり擦り、筋肉を緩めていきましょう。しっかりと行わないと筋肉痛が残ってしまいますよ。

永井先生からひと言!

