

nagomi 運動メニュー

ワンポイント  
レッスン

M様が効果を実感した運動を紹介!

M様のご要望 (お悩み) >>



入浴時に、浴槽を(安定して)またげるようになりたい!

【この動作を可能にする要素】

- ① 太ももを上げる筋力  
⇒腸腰筋の強化
- ② 股関節の可動域  
⇒股関節のストレッチ

① バンド運動 (腸腰筋を鍛える動作)

① セラバンドを膝の上で結びます



② 左右交互にもも上げを行います



② こちヨガ<sup>®</sup> (股関節の筋肉を緩める動作)

① 両足の裏と裏を合わせます。



② 頭から左右にゆっくりと小さく揺れて、その揺れが背骨・腰・お尻に届いていくのを感じます



※膝に痛みのある方は、両膝を立てて両手で両膝を抱えます

“M様が改善した理由は…”

『腰部脊柱管狭窄症:腰の痛み』が原因で ①日常生活動作が低下 ②精神的負担が増加したと思います。M様は、腰の痛みを和らげるために、腰回りの筋肉・血流を促進させる事と、背骨の周りの筋肉を高める事をnagomi・自宅で行ってこられた結果、腰の痛みが和らいだと言えるでしょう。痛みが軽減したことで、腸腰筋を鍛える事に着手し、目標達成に至ったと思います。

運動への参加もそうですが、nagomiに来て他ご利用者と悩みを共有し、お互い励まし合いながら行えたことが精神的支えにもなったと思います。



nagomi顧問理学療法士  
永井美香子