

nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

M様のご要望 (お悩み) >>



腕の機能を取り戻し、自分で洗髪ができるようになりたい!

【この動作を可能にする要素】

- ① 肩の可動域
⇒肩関節周りのストレッチ
- ② 手・腕の筋力
⇒握力の強化

M様が効果を実感した運動を紹介!

① こちヨガ® (手先の可動域・握力向上の動作)



①両手を膝に乗せます。



②ゆっくりと、『グー・パーグー・パー』と行います。

② ボール運動 (肩の可動域向上・握力向上の動作)



①ボールを両手で握り、肘を曲げて頭の後ろ側へ持って行きます。



②息を吐きながら、ボールを真っ直ぐ上に突き上げるように肘を伸ばします。息を吸いながら戻します。



※この動作は、しっかりとボールを握った状態で行うので、握力向上の効果もあります

“M様が改善した理由は…”

『脳血管障害』が原因により、日常生活に支障をきたす方は多いと思います。症状はさまざま、適度な運動の継続によって、麻痺側の機能維持を図る事は重要なことです。

nagomiの運動は、健側や道具を使用して、麻痺側も動かしやすく(刺激を与える)になっており、可動域や筋力向上の効果が期待できます。

M様は、自宅でも効果を実感している運動を継続したことが、目標達成に至ったのだと思います。



nagomi顧問理学療法士
永井美香子