

nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

A様が効果を実感した運動を紹介!

A様のご要望(お悩み)>>



1人でスムーズにトイレに行けるようになりたい!

【トイレでの動作に必要なこと】

- ① 筋肉をほぐし、血流促進
⇒腰回りのストレッチ
- ② 立ち座りの安定
⇒立ち座りに必要な
大腿四頭筋強化

① こちヨガ®(腰回りの筋肉を緩める・血流促進動作)



1) 柔らかいボールやバスタオル、座布団を用意します。
※今回は、ブランケットを使用します



2) 椅子に浅く座り、腰と背もたれの間
に丸めたブランケットを入れます。
3) ブランケットに少し寄り掛かった状
態で、腰を左右に動かします。



4) ブランケットに寄りかかったり、離れたり動作を繰り返します。

② 立ち座り運動(立ち座りに必要な、大腿四頭筋を鍛える)



1) 椅子に浅く座り、背筋を伸ばします。
足首を膝よりも手前に引きます。(この時に、足は腰幅に開き、足の裏全体をしっかりと床につけます)



2) 両手を胸の前で組み、肘を伸ばします。そのまま、前下方に向かって両手を降ろし上体を前に倒していきます。



3) お尻が少し上がってきたところで、5秒から10秒声を出しながら数え、元の位置に戻ります。この動作を5回から10回繰り返します。

※呼吸を止めると、血圧の上昇に繋がります。声を出すか、必ず息を吐きながら行いましょう

“A様が改善した理由は…”

A様のように、身体の痛みや薬の副作用の影響で、筋力が落ち、精神的にも落ち込んでしまう方は多いと思います。そんな中、外出をすること、そして無理のない運動をすることで、筋力向上や精神の安定に繋がることが出来ます。

A様の目標を達成させるには、腰の痛みを和らげること、立ち座りをスムーズにすることで、が必要となります。腰の痛みは2014年3月号でもお話ししましたが、腰回りの筋肉をほぐして、血流を促進させることが必要です。また、トイレ内での立ち座りをスムーズにすることで、一人でトイレに行くことを可能にします。



nagomi顧問理学療法士
永井美香子