

nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

Y様が効果を実感した運動を紹介!

Y様のご要望(お悩み) >>



自宅から500m先にある駅まで、一人で歩いて行けるようになりたい!

【安定歩行に必要なこと】

- ① 肩の可動域向上
⇒肩関節の柔軟性
- ② バランス能力向上
⇒足底のアーチ形成

① バンド運動 (肩関節可動域向上 / 握力向上)



- 1) セラバンドを用意します
※自宅になければ長めのタオルでも問題ありません
- 2) セラバンドを持った状態で、右手は腰に、左手は胸の前に持ってきます



- 3) 左腕を左斜め45度上に持っていきます



- 4) ゆっくりと元の胸の前に戻します
右腕も同様に行います

※セラバンドを上を持っていくときは、息を吐き、戻す時には息を吸いましょう
血圧の上昇を防ぐことができます

② セルフケア (バランス能力向上)



- 1) 右足を左膝の上に乗せます
- 2) 足の裏と甲を両側から掴みます
- 3) 足の裏を閉じるように持ち、10秒間キープします



- 4) 次に足の裏を広げるようにして、10秒間キープします
左足も同様に行いましょう



※膝の上に乗せるのが難しい場合は、前にイスを置き、その上に足を乗せます

“Y様が改善した理由は…”

Y様の悩みである、「歩行の不安定」に関しては、多くの方が同様の悩みを抱えていると思います。特にY様は、脳梗塞の後遺症により、両腕でバランスを保つことができず、また足底をしっかりと地面に着けることが不十分であったため、安定した歩行が難しくなっていました。

そこで重要なのが、肩関節の可動域向上、足関節・足底の可動域を広げ地面にしっかりと足底を着けて踏ん張れるようにすることが重要です。それらを踏まえ、Y様はご自分の悩みにあった効果的な運動を自宅でも継続したことが、目標達成に繋がり、且つQOLの向上に結び付いたのでしょ!



nagomi顧問理学療法士
永井美香子