

nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

〇様が効果を実感した運動を紹介!

〇様のご要望 (お悩み) >>



ふらつきを無くし、立位で
スポンを履けるようになる!

【立位安定に必要なこと】

- ① バランス能力向上
⇒ 臀部筋向上
- ② バランス能力向上
⇒ 太ももの前後筋肉向上

① 足腰強化運動 (臀部筋を鍛えて、左右のふらつき改善)



1) イスに浅く座り、背筋を伸ばします
※浅く座ることで、太ももが動かしやすくなります



2) 右足を上げて、ゆっくりと外側に開きます



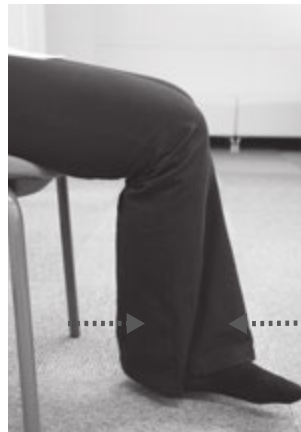
3) 開いた右足をゆっくりと元の位置に戻します
左右交互に10回行っていきましょう

※股関節に痛みのある方は、できる方の足のみ行っていきましょう

② セルフケア (太ももの前・裏側を鍛えて、前後のふらつき改善)



1) イスに浅く座ります
2) 右足の上に左足を乗せ、足首を組みます



3) 息を吐きながら、左足を手前に、右足を前に、お互いの足で押し合います。7秒間押し合います

4) 足を組み替えて、反対も同様に行います

※息を吐きながら行う事で、血圧の上昇を防げます

“〇様が改善した理由は…”

身体の痛みや長い入院生活で、今まではできていた日常生活の動きや趣味活動に制限ができてしまう方は多いと思います。〇様は、ふらつきが原因で行動に制限が出ていました。それを改善させるのは、立位保持に必要な臀部筋、太ももの筋肉を鍛えることが必要です。左右・前後の筋肉を鍛えることで、安定した立位を保つことができ、もし、よろけた時も踏ん張ることができるようになります。

主治医からも運動を進められているが心臓疾患などによって、安全で効率的な運動機会がもてない方もいます。nagomiの運動は無理のない生活リハビリ運動なので、そういった方でも安全に運動することが可能です。



nagomi顧問理学療法士
永井美香子