

nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

S様が効果を実感した運動を紹介!

S様のご要望 (お悩み) >>



杖を使わず、安心して歩けるようになりたい!

【安心した歩行に必要なこと】

- ① 上肢をほぐす
⇒指先/手首/腕/肩のほぐし
- ② 筋力強化
⇒下肢全体/足首を鍛える

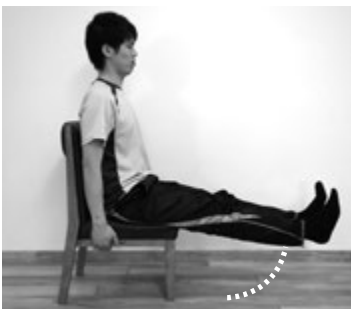
① こちヨガ® (指先の機能向上/冷え予防/血流促進)



- 1) 胸の前で左手をパーにし、右手で親指と人差し指の間をトントンとやさしく10回ほぐします。
- 2) 次に、人差し指と中指の間。中指と薬指の間。

- 3) 薬指と小指の間をほぐします。
- 4) 反対の右手も同様に行いましょう。

② 足腰強化運動 (太もも、足首の可動域/踏ん張る力を強化)



- 1) イスに深く腰掛け、両手でイスの脇を持ちます。両足を持ち上げましょう。
- ※腰に痛みのある方は、片足ずつ無理なく行います。

- 2) 足の指先で円を描くように、両足首を7周回します。一度両足を床に降ろし、逆回りも同じように行いましょう。
- ※足全体を回さないように注意が必要です。
- ※負荷が強い動作になるので、回数は少ない数から始める必要があります。

※両足を持ち上げるのが難しい場合は、写真のように片足でも構いません。

“S様が改善した理由は…”

長期的な入院によりS様のように、身体全体の筋力、柔軟性が低下し、今までできていたことができなくなる、という方は多いと思います。

S様は筋力強化と柔軟性をバランスよく向上させ、目標達成に至りました。特に足首の柔軟性を高める事は、立位バランスを安定させ、地面が不安定な場所でも、踏ん張ることを可能とします。また、杖を長期間使用していると腕の筋肉・関節が硬直してしまい、体幹が傾くこともあるので、ゆっくりとほぐすことも必要です!



nagomi顧問理学療法士 永井美香子