

nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

H様が効果を実感した運動を紹介!

H様のご要望 (お悩み) >>



正しい姿勢で家の中を
転倒せず歩けるようになる!

【安心した歩行に必要なこと】

- ① 筋力強化
⇒股関節回りの筋肉増強
- ② 姿勢改善
⇒胸の前の筋肉を弛める
肩甲骨周りの筋肉を弛める

① ボール運動 (股関節回りの筋肉増強)

1) 膝と膝の間に柔らかいボールを挟みます。
※ 柔らかいボールがない時には、バスタオルなど柔らかい物を挟んでも良いです。



2) 息を吐きながら、ボールを潰します。息を吸いながら力を抜きます。

この動作を10回程行いましょう!



② 姿勢改善運動 (胸の前の筋肉弛緩 / 肩甲骨周りの筋肉弛緩)

1) ペットボトル (1.5ℓ) を用意します。イスに浅く座りペットボトルを縦にして、肩甲骨と肩甲骨の間に挟みます。



2) 両手は下に垂らし、ペットボトルに身を任せるイメージで寄り掛かりましょう。



3) 息を吸いながら、ゆっくりと両手の手のひらを外側に広げて胸を開きます。
4) 息を吐きながら、ゆっくりと両手の手のひらを元の位置に戻しましょう。

この動作を10往復行います。

“H様が改善した理由は…”

H様は、何をしても股関節の痛みが取れず、生活範囲が次第に狭くなっていきました。こういった状況の時は、姿勢を改善し骨盤への負荷(負担)を減らすこと。そして、股関節回りの筋肉を弛め、さらに血流促進させることで改善効果が期待できます。

このように股関節への痛みを改善させながら無理のない負荷(自体重)で股関節回りの筋肉増強運動を行うとより目標達成に近づきましょう!



nagomi顧問理学療法士
永井美香子