

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) >>



自分の力で
ズボンを履けるようになる!!

[ズボンを履く動作に必要なこと]

- ① 柔軟性
⇒股関節の筋肉をほぐし、
血流促進
- ② 筋力
⇒物を掴むための筋力、
物を引き寄せる筋力向上

① こちヨガ®(股関節の筋肉をほぐす/血流促進)



1) 仰向けになります。

2) 右の膝を両手で掴み、胸まで引き寄せます。

3) 膝を引き寄せた状態で、膝で円を描くようにゆっくり5周と動かしましょう。

4) 反対回しもゆっくりと行います。

5) 左足も同様に5周行いましょう!

※股関節に痛みがある方は、引き寄せる所まで行います。
※仰向けが難しい場合はイスで行います。

② バンド運動(握力向上/物を引き寄せる筋力向上)



1) セラバンドを用意して、セラバンドの端を右足で踏みます。

2) 右手でセラバンドを持ち、右腕を右太ももの上に乗せましょう。この時、手のひらを天井に向けます。

3) 右肘は、右太ももの上に乗せたまま、手のひらを自分の胸に近づけるように動かします。そして、戻します。

※呼吸は、胸に引き寄せる時に息を吐いて、戻す時に息を吸います。

注意:
セラバンドは、長く持つと負荷が減り、短く持つと負荷が強まります。
ご自身の体調に合わせて、調整してください。

“S様が改善した理由は…”

S様は、脳梗塞の後遺症で特に左上肢に麻痺が残り、日常生活に支障が出てしまいました。麻痺側には常に刺激を与えなければ、機能は低下してしまいます。筋力をつけることも大事ではありますが、まずは筋肉を弛め血流を促進させること、そして”さすり”を通じて神経に刺激を与えることが重要です。そうすることで日常生活内での課題解決に近づくことが期待できます!



nagomi顧問理学療法士
永井美香子