

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) >>



屈伸運動が、楽に
できるようになりたい!!

【屈伸運動に必要なこと】

- ① 筋力
⇒ふくらはぎの筋肉増強
- ② 筋力
⇒太ももの筋肉増強

① 足腰強化運動(ふくらはぎの筋肉増強)



1)イスに深く座ります。

2)ゆっくりと踵を持ち上げます。

3)戻します。この動作を10回行いましょう。

※回数は、ご自分の体調に合わせて設定してください。

② バンド運動(太ももの筋肉増強)



1)セラバンドを用意して、膝の上で結びます。

2)両手は、イスの両脇を持ちましょう。



3)ゆっくりと右足を持ち上げます。戻します。

4)左足を持ち上げます。戻します。

5)左右交互に10回行いましょう。

“S様が改善した理由は…”

S様は、不慮の事故により身体機能が低下してしまいました。しかし、趣味の釣りを行いたい!という目標を設定し、段階を踏みながら目標達成されました。『釣り』には、足腰を強化して、長時間立位姿勢が立てること、屈伸運動ができるようになることが必要でした。

その為に太もも前後・下腿とまんべんなく強化、下肢関節の可動域も向上させ目標達成されました。身支度も自分でできるようになったため、家族負担の軽減も実現されています。



nagomi顧問理学療法士
永井美香子