

nagomi 運動メニュー

ワンポイント  
レッスン

M様が効果を実感した運動を紹介!

M様のご要望(お悩み) >>



段差でつまづかないようになり、1人で外出したい!!

【段差につまづかない為に必要なこと】

- ① 下肢全体のほぐし  
⇒痛みの軽減/可動域向上
- ② 筋肉強化  
⇒太もも・大腰筋の強化

① こちヨガ®(痛みの軽減/可動域向上)



- 1) 両足を前に伸ばし、腰幅に足全体を広げます。  
※イスに座った状態も同様です。
- 2) 踵を軸に、外に広がります。



- 3) 内側に戻します。  
※この動作をゆっくりと、左右にゆらゆらと揺らしていきます。

② リズミック体操(太もも・大腰筋の筋肉強化)



- 1) イスに浅く腰掛けます。
- 2) 腕を振りながら、右の太ももを上を持ち上げます。戻します。



- 3) 腕を振りながら左の太ももを持ち上げます。戻します。
- ※リズムに乗って、左右交互も上げを行っていきましょう。

“M様が改善した理由は…”

M様は、日常生活において身体の痛み・不安から行動が減少し、体重も増え、痛みも増すという負のスパイラルに陥ってしまいました。やはり、痛みがある中でも無理なく身体を動かすことをしなければ、次第に身体レベルも低下してしまいます。まずは、痛みの緩和の為に血流促進をし、筋肉をほぐすこと、また、無理なく筋肉強化をすることで目標達成に至ったと思います。運動もできるか不安だったとのことですが、勇気を出して一歩を踏み出したことが目標達成に繋がったのですね!



nagomi顧問理学療法士 永井美香子