

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) >>



柔軟性を向上させ、自分で
靴下を履けるようになりたい!

[靴下を履けるようにする為に
必要なこと]

- ① 柔軟性
→股関節の可動域を広げる
- ② 筋力増強
→腸腰筋を鍛える

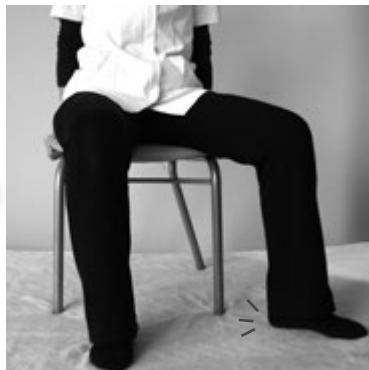
① 足腰強化運動(股関節の可動域向上)



- 1)イスに浅く腰掛けます。
- 2)両手はイスの脇の部分を持ちましょう。



- 3)右足を胸に向かって持ち上げて、
ゆっくりと右側に広げて、床に足
をつきます。



- 4)右足を上に持ち上げて、ゆっくり
と元の位置に戻します。
※股関節に痛みのある方は無理の
ないように行いましょう。

② バンド運動(腸腰筋を鍛える)



- 1)イスに浅く腰掛け、背筋を伸
ばします。
- 2)膝の上に、セラバンドを巻きつけ
ます。



- 3)右足をゆっくりと自分の胸に
向かって持ち上げます。
そして、ゆっくりと戻しましょう。



- 4)左足をゆっくりと持ち上げて、
戻します。

“H様が改善した理由は…”

H様は、外出の機会が減ったことで身体機能低下もそうですが、社会的な接点も減少していました。こういった状況の中で、nagomiを通じて身体に大きな負荷を与える、“心と身体”に刺激を与えたことが目標達成に繋がったと思います。

やはり、年齢・疾患・症状によって無理をできない方は多いと思います。しかし、何もしなければ身体機能は低下していくばかりです…。ではどうすれば良いか。それは、できる範囲で身体を動かすこと、他者と交流を持つことが重要であると思います!



nagomi顧問理学療法士
永井美香子