

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ために必要なこと】

- 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きました。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ず、“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