

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) >>



自分で食器を流しに片づけ、
雨戸も閉められるようになる!

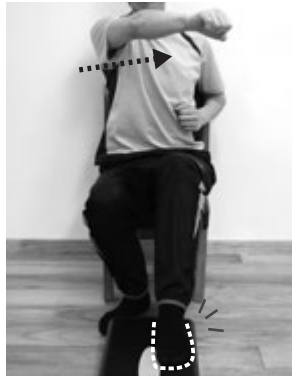
【食器の片づけ、雨戸閉めに
必要なこと】

- ① 筋力⇒上肢筋力、下肢筋力
- ② バランス能力
⇒足指の間を広げ、地面を
踏ん張りやすくする

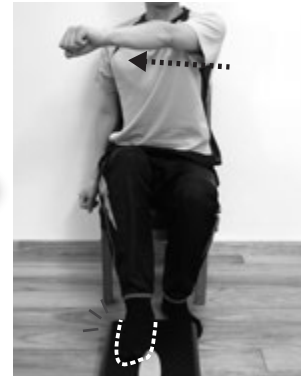
① 踏み台昇降運動 (上下肢の筋力向上)



1) イスに浅く腰掛けます。
※ステップ台の代わりに、高さが
15cm程の台を置いても問題
ありません

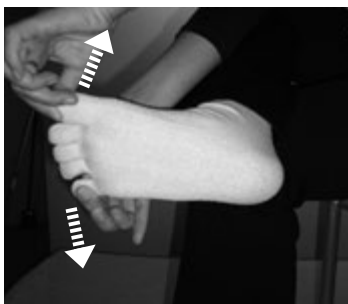


2) 左足を台の上に乗せて、右腕を
左斜め前に伸ばします。
3) 腕と足を戻します。



4) 右足を台の上に乗せて、左腕を
右斜め前に伸ばします。
5) 腕と足を戻します。

② セルフケア (地面を踏ん張りやすくする)



1) イスに腰掛け、右足を左膝の上に乗せます。
※股関節、膝が痛い方は、前にイスを置いて
イスの上に足を乗せましょう。
2) 親指と小指を持って、広げるように優しく
引っ張ります。



3) 横に広げながら、前後に10回動かしま
す。同じく人差し指と薬指。中指と親
指。中指と小指を前後に10回動かしま
す。

4) 左足も同様に行い
ましょう。

“S様が改善した理由は…”

S様は、退院後自宅ではほとんどベッドの上から動くことがなく、身体機能も精神面も低下していきました。そんな中、周りの協力も得て運動する機会が
でき、次第に身体の変化が出てきました。

特に身体を動かすことが減少した状態で無理して動かす事は逆に身体を痛め
やすく、運動の継続ができません。無理なく自分のペースで運動を行った結果、
気持ちも身体も向上していったのですね!奥様との旅行に行く!という目標も
無理なく身体を動かす、是非達成して頂きたいです。



nagomi顧問理学療法士
永井美香子