

nagomi 運動メニュー

ワンポイント  
レッスン

T様が効果を実感した運動を紹介!

T様のご要望(お悩み)>>



小刻み歩行を改善し、玄関からのスロープを安全に移動できる!

【小刻み歩行改善に必要なこと】

- ① 筋力強化  
⇒歩幅を広げる為の腸腰筋強化
- ② 可動域向上  
⇒腕を振る為の上肢の可動域向上

① リズミック体操(腸腰筋強化)



1)イスに浅く座り、背筋を伸ばします。  
2)太ももを大きく上げて、右足を前に出します。



3)左足を前に出します。



5)右足を手前に引きます。



4)左足を手前に引きます。

※この動作をテンポよく4セット行いましょう。腕を振れる方は、大きく振ります。

② ボクササイズ(上肢可動域向上/腹筋・背筋強化)



1)背筋を伸ばして、両手を胸の前に構えます。足を腰幅に広げて、しっかりと地面を踏ん張ります。  
2)右腕から、ゆっくりと左斜め45度の方向にパンチをします。戻します。



3)左腕を、ゆっくりと右斜め45度の方向にパンチをします。戻します。  
左右交互に4セット行いましょう。



※前に屈みすぎると、イスから落ちてしまう危険性があるので、頭が膝の上にくるぐらいにします。

“T様が改善した理由は…”

T様のように脳血管障害の後遺症で、小刻み歩行になり、転倒リスクが向上してしまうご利用者は多いです。

解決策としては、医療から在宅に移った際、継続した運動で関節の拘縮を防ぎ、筋力・可動域向上のトレーニングを行い、身体レベルの維持・向上が必要です。運動をする事で、精神的なケアにも繋がりますね!



nagomi顧問理学療法士  
永井美香子