

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)>>

玄関の段差を昇降できる
ようになりたい!

【段差を乗り越える為に必要なもの】

- ① 筋力強化
⇒段差につまづかないよう
にする為の足関節強化
- ② 筋力向上
⇒床を踏ん張る力を鍛える

① 足腰強化運動(足関節強化)



1) イスに浅く腰掛けます。

2) つま先を付けたまま、ゆっくりと
踵を上へ上げます。
ゆっくりと戻します。3) 踵を付けたまま、つま先を上へ
上げます。

※2)と3)を1セットとして、5~10セットをゆっくりと行いましょう。

② セルフケア(床を踏ん張る力を強化する)



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左右に引っ張ります。

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、中指と小指と順番に10回動かします。

4) 左足も同様に行いましょう。

“T様が改善した理由は…”

T様は慢性的な膝の痛みで、今まで自分で行ってきた家事全般が困難になり、外出の機会も減ってしまいました。身体に痛みがあると二次災害(転倒等)への不安が高まり行動を制限してしまう方は多いと思います。こういった慢性的な痛みに関しては、患部をほぐして血流促進をすることは重要ですし、無理なく程よく筋肉トレーニングをする必要があります。

これから春を迎え、身体を動かすには最適な時期です。慢性的な痛みで悩んでいる方、無理なく身体を動かしてみましょう!



nagomi顧問理学療法士

永井美香子