

nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

N様が効果を実感した運動を紹介!

N様のご要望 (お悩み) >>



下肢を安定させて、安全にお風呂に入れるようになる!

[安全にお風呂に入る為に必要なもの]

- ① 感覚を取り戻す
⇒足の指、足の裏をほぐす
- ② 筋力向上
⇒左右のふらつきを軽減する中殿筋の筋力強化

① こちヨガ® (足の感覚を取り戻す)



1) 親指と人差し指を持って前後にゆっくり動かします。隣に移動して、人差し指と中指、中指と薬指、薬指と小指と順番に前後にほぐします。

2) 親指と人差し指を持って、左右に広げます。隣に移動して、人差し指と中指、中指と薬指、薬指と小指と順番に左右に広げます。

※イスに座っても同様に行えます



※股関節、膝に痛みのある方は、膝を立てた状態で行います

② セルフケア
(床を踏ん張る力を強化する)



1) イスに浅く座り、背筋を伸ばします。踏み台に両足を乗せましょう。

※踏み台がない場合は、厚みのある物で代用できます。
例:電話帳等



2) 腕を振りながら、右足を台からゆっくりと降ろし、ゆっくりと台の上に戻します。



3) 腕を振りながら、左足を台からゆっくりと降ろし、ゆっくりと台の上に戻します。

4) ここまでを1セットとし、10セット行っていきましょう!

“N様が改善した理由は…”

N様は脳出血の後遺症で、歩行が不安定になってしまいました。特に足の感覚が鈍くなってしまふことによる影響が大きかったということで、nagomiで行う「足指ほぐし」を積極的に自宅でも取り入れています。

この動作は体重を支える足全体の機能改善に有効ですが、神経系への刺激も同時に行っていきます。こういった自分の課題に合った運動を見つけ、継続する事が目標達成に向けての近道ですね!



nagomi顧問理学療法士
永井美香子