

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) >>



杖なしで歩けるようになりたい!!

【安定歩行に必要なもの】

- ① 疼痛軽減  
⇒腰部の血流促進・筋肉弛緩
- ② 筋肉強化  
⇒腸腰筋の強化

① こちヨガ® (腰部の血流促進・筋肉弛緩)



- 1) イスに浅く座ります。
- 2) 腰と背もたれの間  
に、柔らかいボールを  
入れます。



- 3) ボールに寄り  
かかり、腰を  
左右に動かし  
ます。

※柔らかいボールがない  
場合は、タオルなど  
でも代用できます。

② バンド運動 (腸腰筋強化)



- 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

※バンドがない場合は、持ち上げる足の上  
に自分の手を置き、下に戻そうと抵抗を  
掛けることで、同様の効果が得られます。



- 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  
します。



- 4) 左足をゆっくりと持ち上げて、  
戻します。

“N様が改善した理由は…”

S様が医者から言われた通り、「姿勢の維持」というものは日常生活を送る上で重要なポイントとなります。基本的に姿勢の崩れから、身体の痛み、可動域制限、内臓機能低下などが起こっていきます。

S様は腰痛からくる姿勢の崩れであり、まずは痛みの緩和を行っていき、筋肉強化に繋げていきました。その結果目標達成!

姿勢の崩れが原因で悩まれている方は多いと思います。姿勢改善の運動が豊富にあるnagomiの運動を一度体験して見てはいかがでしょうか?



nagomi顧問理学療法士  
永井美香子