

nagomi 運動メニュー

ワンポイント  
レッスン

K様が効果を実感した運動を紹介!

K様のご要望(お悩み) >>



室内を杖なしで、歩けるようになりたい!

【杖なし歩行に必要なもの】

- ① 可動域向上  
⇒足首の可動域向上
- ② 可動域向上  
⇒肩周りの可動域向上

① セルフケア (足首の可動域向上・疲労回復)



1)イスに浅く腰掛け、左足を前に伸ばします。背もたれに寄りかかり、楽な姿勢を取りましょう。

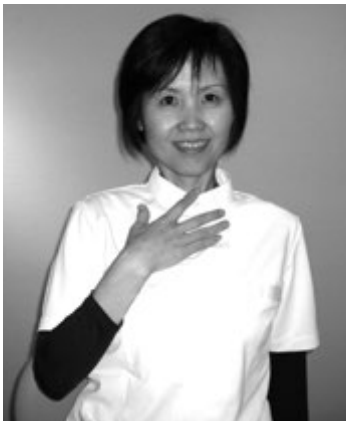
2)左足のつま先を上げます。



3)ゆっくりと力を抜いた状態で、踵を軸に左右に揺らしましょう。約5分行ったら反対の右足を行います。

※疲れる動作ではないので、長めに行っても身体への支障はありません。

② セルフケア (肩周りの可動域向上)



1)腕がぶつからないように、イスの左側(左腕の場合)に寄り浅く座ります。右手を鎖骨と鎖骨の間のくぼみに置きます



2)背もたれに寄りかかり、腕の力を抜いて下に垂らします。小さく左腕を前後に揺らします。揺れ幅は、前後5cm程にしましょう



3)鎖骨に置いた右手を、鎖骨に沿ってゆっくり左肩まで移動させます。その後、首が凝っている方は首に、肩こりが強い方はその部位にあてましょう。反対も同様に行います

“K様が改善した理由は…”

K様は、腰痛が原因で日常生活が不自由になりましたが、多くの方が腰痛にお困りだと思います。腰痛改善としては、患部の筋肉をほぐし、血流促進する事が重要であります。

そして歩行安定の為に、上肢を大きく振ること、足首の柔軟性が必要となり、K様は上記2つの運動を自宅で積極的に行いました。

運動のポイントは、「痛みがでるまでやらない!」という事ですので、無理はしないようにしましょう!



nagomi顧問理学療法士  
永井美香子