

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) >>



ふらつかずに歩けるようになりたい!

【ふらつき改善に必要なもの】

- ① 筋力向上  
⇒腸腰筋の筋力強化
- ② 筋力向上  
⇒おしり周りの筋力向上

① バランスステップ (腸腰筋の筋力強化)



1)イスに浅く腰掛け、背筋を伸ばします。

※椅子の前に15cmほどの台などを置きます。



2)右足を台の上に乗せて、左腕は斜め前にパンチをします。

右足と左腕を戻します。



3)左足を台の上に乗せて、右腕は斜め前にパンチをします。

左足と右腕を戻します。

※1~3を1セットとして、4セット行いましょう。

② リズミック体操 (おしり周りの筋力向上)



1)椅子に浅く座り、背筋を伸ばします。



2)右足を上げて右に出し、左足も右に出し右足に添えます。  
※この時左足はつま先立ちになります。



3)左足を大きく上げながら左に出し、



4)右足を左に出して左足に添えます。

※1~4を1セットとして、4セット行いましょう。

“N様が改善した理由は…”

N様は、今までの自宅での生活を取り戻すために、nagomiや自宅での運動を積極的に取り組みました。目標達成の為に、上記2つの運動を行った事もありますが、ふらつき防止には各関節の「柔軟性」や「姿勢保持」、「腕の振り」などが必要となってきます。

総合的なケアの結果が、目標達成になり、そして次のハイキングに行く目標達成にも繋がってきますね!!



nagomi顧問理学療法士  
永井美香子