

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) >>



すり足歩行を改善し、安心して屋外歩行できるようになりたい!

【すり足改善に必要なもの】

- ① 下肢の柔軟性
⇒下肢全体の筋肉を弛める
- ② 筋力向上
⇒腸腰筋の筋力強化

① こちヨガ®(下肢全体の筋肉を弛める/疲労回復)



1)両足を前に伸ばし、両手は腰の後ろに置きます。全身をリラックスさせましょう。

※イスに座った状態でもできます。

2)両足の力を抜いて、踵を軸に左右へゆらゆらと動かします。

※両足の力を抜いた状態で、ゆっくりと行いましょう。

② 足腰強化運動(腸腰筋の筋力強化)



1)椅子の後ろに立ち、両手を椅子の背もたれにあてます。

※イスに座った状態でもできます。



2)右足の太ももをお腹に近づけるように、ゆっくりと持ち上げます。ゆっくりと戻します。



3)左足の太ももをお腹に近づけるように、ゆっくりと持ち上げます。ゆっくりと戻します。

※2~3を1セットとし、5セット行いましょう。

“S様が改善した理由は…”

S様は、視力低下・術後の筋力低下により今までできていたことが次第にできなくなってしまいました。そこでまずは、「安定歩行」を目標にリハビリをされたのですが、無理して行ってしまうと身体を逆に壊してしまいます。S様は、筋力強化と筋肉疲労を取り除く運動も併用して行った事で、目標を達成されました。これからもnagomiと自宅で無理せず運動を続けて、今までの生活を是非取り戻して頂きたいです!



nagomi顧問理学療法士

永井美香子