

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)>>



立ち座りや移動をスムーズに出来るようになりたい!!

【立ち座り、移動能力向上に必要なもの】

- ① 下肢の筋力強化  
⇒地面を踏ん張る力の強化
- ② 立ち座り訓練  
⇒立ち座りのポイント習得

① 足腰強化運動(地面を踏ん張る力の強化)



1)イスの背もたれを持ち、背筋を伸ばします。  
※イスに座った状態でもできます。



2)つま先は床に付けたまま、両足の踵をゆっくりと上に持ち上げます。ゆっくりと戻します。

※2)の動作を8回行っていきましょう。

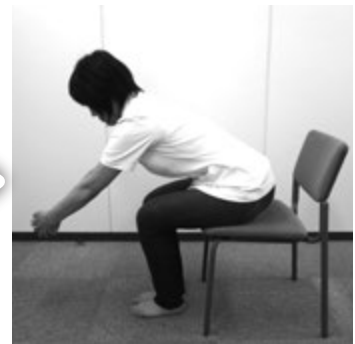
② セルフケア(立ち座りのポイント習得)



1)椅子に浅く座り、背筋を伸ばして、足首を膝よりも手前に引きまします。



2)両手を胸の前に伸ばし、手を組みまします。



3)両手を前下方に向かって両手を降ろし、上体を前に倒していきまします。

4)お尻が座面から少し上がったところで、5秒~10秒声を出しながら数えていきましょう。

※2~3を1セットとし、5セット行いましょう。

“K様が改善した理由は…”

K様は、膝・腰の痛みにより今まで行っていた家事全般や、屋内歩行も自分の力では出来なくなってしまい、気持ちも落ち込んでしまいました。この状況を変えようと、nagomiに通所し、次第に身体的・精神的にも向上し短期目標を達成されました。

立ち座りに必要なのは、もちろん筋力ですが、それ以外にも運動学的視点による、「正しい立ち座りの仕方」も理解する必要があります。

日常生活において、立ち座りをする機会は非常に多いです。お困りの方は上記2つ目の運動をご自宅で取り入れてみて下さい!



nagomi顧問理学療法士  
永井美香子