

nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

E様が効果を実感した運動を紹介!

E様のご要望 (お悩み) >>



姿勢を良くして、安全に室内
歩行が出来るようになりたい!!

【姿勢を改善し、安定歩行
するのに必要なもの】

- ① 柔軟性向上
⇒足首を緩める
- ② 筋力向上
⇒体幹を鍛える

① こちヨガ® (足首を緩める)



※1)と2)を1セット
とし、5セット行いま
しょう。

1)両足を前に伸ばします。両手は腰の後ろに
置き力を抜きましょう。

2)大きく息を吸って、吐きながら両足を前に
倒します。息を吸いながらつま先を手前に、
踵を前に押し出します。

② ボクササイズ (体幹を鍛える)



1)背筋を伸ばして、両手を胸の前に
構えます。足も腰幅に広げて、しっか
りと地面を踏ん張ります。

3)左手を、ゆっくりと右斜め45
度の方向にパンチをします。戻し
ます。

2)右手から、ゆっくりと左斜め45度
の方向にパンチをします。戻します。

左右交互に4セット行いましょ
う。

※前に屈みすぎると、イスから
落ちてしまう危険性があるので、
頭が膝の上にくるぐらいにしま
す。

“E様が改善した理由は…”

E様のように、1度の転倒が、その後の生活範囲を狭めてしまう経験のある方は多いと思います。恐怖心を振り払うためには、身体機能を高めるのはもちろんですが、自信を持つことが必要となります。

その為には、時間はかかるかもしれませんが、勇気を出して一歩を踏み出すことが必要です。

nagomiでは無理なく、ゆっくりと自分のペースに合わせて「心と身体」を高めていきます。本格的な冬に入る前にお気軽に見学にお越しください!!



nagomi顧問理学療法士

永井美香子