

nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

T様が効果を実感した運動を紹介!

T様のご要望 (お悩み) >>



ペットボトルのキャップを、自分で開けられるようになる!

【ペットボトルのキャップを、開ける為に必要なこと】

- ① 筋力強化
⇒両手の握力をつける
- ② 可動域向上
⇒上肢全体の可動域向上

① ボール運動 (両手の握力をつける)



1) 太ももの上にボールを置き、お腹の前でボールを持ちます。



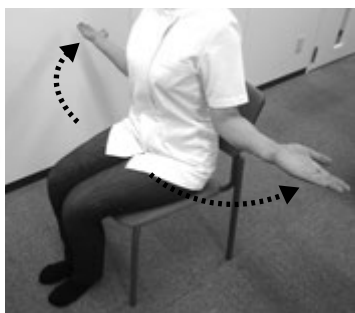
2) 手の指を使いボールを揉んでいきます。

※両手の指先で「つぶす」・「力を抜く」の流れを1回として10回程度行いましょう。

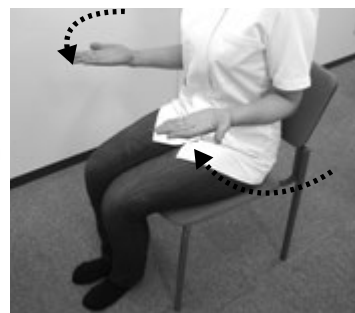
② セルフケア (上肢全体の可動域向上)



1) 背筋を伸ばし、両手の肘を90度に曲げて、手の平を天井に向けます。



2) 息を吸いながら、両手を外に広げましょう。同時に胸を広げていきます。この状態を3秒キープしましょう。



3) 息を吐きながら元の位置へ戻します。

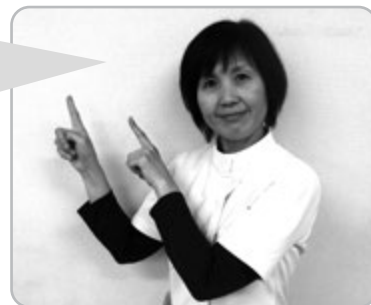
※ここまでの動作を10往復程度行いましょう。

“T様が改善した理由は…”

T様のように関節リウマチ以外でも、握力低下からモノを掴む・握る動作が困難になり、ペットボトルを開ける、ドアノブを回す等日常生活で困る方は多いと思います。

解決策としては、関節・骨・筋肉に無理のない範囲で刺激を与えることで、各部位の機能低下を予防することが出来ます。nagomiではご自宅でも「無理なく」「安全に」「運動効果が実感出来る」メニューを提案し、ご自宅での運動の習慣化を促しています。

T様の様に、痛みがある場合でも無理なく自宅でも運動を継続することで、身体機能の向上・精神的なケアにも繋がっていきます。



nagomi顧問理学療法士
永井美香子