

nagomi 運動メニュー

ワンポイント*レッスン

ワンポイントアドバイス & 課題解決に向けた運動をご紹介します

永井PTからのワンポイントアドバイス: ~基礎代謝の向上にむけて~

例年であれば、冬場から暖かくなるにつれて基礎代謝が上がってくるのですが、今シーズンは特に新型コロナウイルスの影響による活動自粛が続く中、高齢者の体力低下が心配されます。基礎代謝が低い状態が続くことにより、老廃物を排出できずに体調不良や慢性疾患の起因、自律神経の乱れ、歩行時のふらつき等を引き起こしてまいります。基礎代謝を向上させて、新型コロナウイルス等にかからない為、重症化しない為に免疫を高めていく事が必要になります。



nagomi顧問理学療法士 永井美香子

①感染予防の観点から、通所を控えられる方へも運動をご提案!

nagomiのマシを使わない、自体重負荷運動のメリットを最大限生かして、訪問、電話、オンライン(※事業所により可不可有)による運動ご提案を実施中。

②オンラインやデータでの情報提供もご相談ください!

「今は、なるべく外部の方との接触を避けたい」「テレワークの為、事務所に出勤していない」「オンラインでサービスや体力測定中の様子を観てみたい」などのご要望がございましたら、直接メールにて情報提供致します。詳しくは、お近くのnagomi店舗関係者へご相談ください。

nagomiでの
ご提案内容

【ご自宅で出来る! nagomi の運動の一部をご紹介します】

太腿、腹筋を鍛える訓練 (5回程度)

動画URL

<https://youtu.be/emKUpqGCA3w>



1)両足首で、ボールを挟みます。



2)膝を伸ばして、ボールを持ち上げ、下ろします。

※膝に痛みがある方は、出来る範囲で行いましょう。
※ボールをお持ちでない方はクッションなどでも代用可能です。

大腿部を弛める訓練 (30秒~60秒程度)

動画URL

<https://youtu.be/emKUpqGCA3w>



1)イスへ浅めに座り、膝は約90度にし、膝と膝をつけます。



2)出来る方は両手で、右太ももをつかみ内外と動かしていきます。

※麻痺がある方で、麻痺側の足を行う場合は、健側の手で、麻痺側の外側、もしくは内太もも下に手を添え、上下に動かしていきます。

リハビリチェックカレンダー

3

March

ご自宅で、上記リハビリを実施したら、印をつけましょう!



日 Sun 月 Mon 火 Tue 水 Wed 木 Thu 金 Fri 土 Sat

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			