

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: ~季節性感情障害「夏鬱」に注意しましょう!~
うだるような暑い日が続く夏は、熱中症や夏バテだけでなく、「夏鬱」への注意も必要となります。主な症状としては、不眠や食欲不振といわれ、これは夏バテの症状にもよく似ていますが、大きな違いとして気分の落ち込みや不安感といった精神的不調が強く現れる点です。発症原因としては、暑さによる過度な疲労感や食欲不振による栄養の偏り、寝苦しさによる睡眠不足や冷やし過ぎる空調の影響などがもたらす心身へのストレスとされています。予防策として、日々の生活習慣を整え、栄養バランスの整った食事摂取、身体を冷やし過ぎないことが重要となりますので、「例年通りの夏バテだ」と「夏鬱」症状を軽視せず、注意を払いながら暑い夏を乗り越えていきましょう!



nagomi顧問理学療法士 永井美香子

nagomiで
ご提案内容

ご自宅でもリラクゼーション実施をお勧めします!

夏場は熱帯夜の影響から寝苦しい夜を連日過ごすことが多くなるかと思えます。その結果、睡眠の質が低下し、それが原因で疲労回復が不十分となり、身体にストレスが蓄積されてしまいます。「こちょヨガ」で行っているリラクゼーションは、心身のリラックスやストレス解消、不眠の改善に効果がありますので、呼吸を意識しながら就寝前に実施することをお勧めします。

【ご自宅で出来る! nagomi の運動の一部をご紹介します】

①太腿の前側を鍛える訓練

動画URL

<https://youtu.be/auJQVXVQUfs>

1) 右膝を前方へ伸ばし、ゆっくり下ろします。



2) 左膝を前方に伸ばし、ゆっくり下ろします。

※ 1) 2) を左右交互に10回行いましょう。

※ 出来る方は、つま先を天井に向けてように行います。膝に痛みのある方、難しい方は出来る範囲で行いましょう。

②足首回し

動画URL

<https://youtu.be/n99Zwn16V7U>

1) つま先を持ち、初めは小さく回します。

2) 次第に大きく回していきましょう。一度動きを止め、反対回しも同様に行います。

※ 膝に痛みのある方、難しい方は、膝を立てて踵を軸に行いましょう。

リハビリチェックカレンダー

8

August

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				