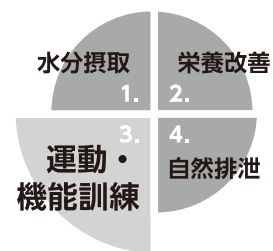


nagomiプラスの
4つの基本ケア



今回のテーマ：『**自宅でできるセルフケア運動**』

3. 運動・機能訓練

熱中症予防

疲労回復

血流改善

むくみ防止

可動域改善

ワンポイント*
レッスン 『冷房による「冷え」に注意し、夏バテ予防』

梅雨が明けると本格的な夏が始まります。こまめな水分補給による「熱中症」予防も大事ですし、冷房による冷えが原因での、だるさや頭痛、腰痛、食欲不振などが伴う「夏バテ」に注意することも重要です。水分補給で摂取するものとしては特に「ナチュラルミネラルウォーター」がお勧めです。また、冷えを予防するポイントになるのは、「3つの”首”」です。首、手首、足首は冷房の影響を受けやすく、頭痛や内臓の冷え、下肢血流循環の低下につながりやすいため、その3か所を温めることを意識すると良いでしょう。

新型コロナウイルスの影響による活動の自粛で、体力が低下している方が多くいらっしゃいますし、室内にいる時間も長くなります。季節ごとに体調に影響を与える要因は違いますが、日頃からご自宅でできるセルフケアに取り組むことが体調を維持する秘訣です。テレビを観ながら取り組める簡単なケアからぜひ始めてみましょう！



永井PTからの
ワンポイント
アドバイス：

冷えをもっとも感じやすいのは足先です。エアコンの冷気が床近くにたまることと、足先は心臓から遠いため血液の流れが悪くなりやすいためです。今回ご紹介するセルフケアでは、足首周りをほぐすことで抹消部分の血流を改善し、冷えの予防につながります。

nagomi顧問理学療法士 永井美香子



セルフケア

(足首の可動域向上・
疲労回復)



1) イスに深く腰掛け、右足を前に伸ばします。背もたれに寄りかかり、楽な姿勢を取りましょう。



2) ゆっくりと力を抜いた状態で、踵を軸に左右に揺らしましょう。約5分行ったら反対の左足を行います。

※ 疲れる動作ではないので、長めに行っても身体への支障はありません。

nagomiプラスでの
取り組みのご紹介

『マシンを使用しない運動プログラム』で、無理なく安全に、
かつ自宅でのセルフケアとしても取り組める。

(通所時運動量180分以上)



nagomi プラスでは、通所時 180 分以上運動に取り組めます。

『在宅生活をいつまでも』をコンセプトに、歩行・入浴・トイレ・食事の生活行為の自立を目指し、様々なリハビリプログラムを提供します。

リハビリルームでは、室内・室外の歩行環境(階段・坂道・点字ブロック・段差等)や浴室、トイレといった生活環境に模した設備を使用し、個別での生活動作の実践訓練を実施します。また、可動域訓練から症状別リハビリ(麻痺・神経系/疼痛/筋力低下/認知機能)、生活行為別リハビリ(歩行/入浴/トイレ/食事)、口腔機能訓練、脳活性化トレーニングなど様々なプログラムを提供し、在宅生活の自立度を高めていただくサポートをいたします。

マシンを使用したプログラムではありませんので、無理なく安全に参加いただけ、ご自宅でも取り組んでいただくことで、運動の習慣化を目指しております。

nagomi
PLUS

お問い合わせはお近くの
リハビリデイサービス
nagomiプラス各施設へ



nagomiプラスの施設情報は、
カメラを起動し、右記の
QRコードを読み込んで下さい。

