

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: ~夏に多くなる「脳卒中(脳梗塞)」に要注意! ~
高齢者が気を付けるべき夏の病気に「脳卒中(脳梗塞)」が含まれている事をご存じでしょうか? 夏に多くなる原因として、大量の汗をかき、身体が脱水状態になりやすい事から血液中の水分が不足し、粘度が増した血液が血栓と呼ばれる血の塊を作ってしまうからです。これら「脳卒中(脳梗塞)」など脳の血管障害が起きると、神経細胞がダメージを受けて「脳血管性認知症」を発症するリスクも高まってしまう。「脳血管性認知症」は別名まだら認知とも言われ、時間帯によって物忘れや感情のコントロールが上手く出来ないなどの症状に差が出る特徴があります。又、歩行障害や手足の麻痺などの症状が初期から見られる場合もあります。今年の夏は酷暑となっていますので、引き続き水分補給を徹底し、熱中症対策と共に「脳卒中(脳梗塞)」やそれらから起因する「脳血管性認知症」などに注意して過ごしていきましょう。



nagomi顧問理学療法士 永井美香子

nagomiでの
ご提案内容

認知症や物忘れ防止に向け、脳の活性化・若返りを図っていきましょう!

人間の脳は年齢を重ねるごとに身体機能と同様、脳の機能も低下していきます。又、日常生活の中で物忘れが増え、認知症への不安が高まっている方も少なくありません。そこで、脳に刺激を与え続け、認知症状の緩和・抑制や物忘れ防止を図る為に脳の活性化や若返りに繋げる為の脳活実施を習慣化させることをおすすめしています!



※nagomiでの
「脳活性化プログラム」
を一部ご紹介!

<https://youtu.be/06r-ZVSi2kA>

【ご自宅で出来る! nagomi の運動の一部をご紹介します】

①腸腰筋を鍛える訓練(座ってリズムックウォークII)

動画URL

<https://youtu.be/vhNDV81rLd0>


1) イスに浅く腰掛け、その場で足踏みを4回行います。



2) 初めの2回は腕を振って、残りの2回は手拍子に変えて行いましょう。

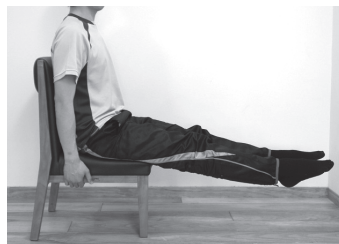
※「歩いて、歩いて、拍手」と足踏み4回を1セットとし、合計4セット行います。

②大腿部・足首を鍛える訓練

動画URL

<https://youtu.be/LtGf5q27tal>


1) イスに浅く腰掛け、両手でイスの横を持ち、両足を前に伸ばしていきます。



2) 両足を浮かせた状態のままつま先を前後に10回動かしていきます。

※膝や腰に痛みのある方は、出来る範囲で浮かせる又は踵を床に着けた状態のまま行いましょう。

リハビリチェックカレンダー

9 September

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		