

nagomi
運動メニュー

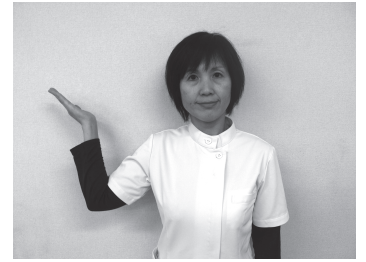
ワンポイント*レッスン

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:

～冬の寒さ対策！「老人性低体温症」にご注意を！～

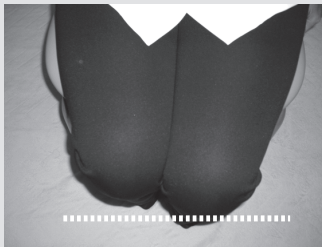
加齢に伴い、筋肉や心臓、肺、脳などの機能が衰えていくのはよく知られていますが、体温保持やその調節機能も加齢と共に変化していくことは意外に知られていません。その為、冬の寒さによって室内であっても低体温症に繋がるリスクが高まります。これは「老人性低体温症」といわれ、最悪の場合は生命の危機にもさらされてしまいます。予防策としては「衣服・運動・食事」の3つがポイントです。暖かい空気を逃がさない服を身に付け、週1回以上最低30分以上の運動習慣を持ち、身体の熱量を発生させる筋肉の素となるたんぱく質を特に朝食で摂り、日頃から身体を冷やさないよう生活習慣の見直しを図ってみてください。



nagomi顧問理学療法士 永井美香子

Y様が実践されていた nagomi の運動内容をご紹介します!!

①骨盤矯正(セルフケア)



- 1) イスに浅く腰掛け、くるぶし同士、両膝の内側同士を合わせます。
- 2) 両膝の高さを見て、長い方・短い方の足を確認します。
※写真では右足が短い方の足になります。



動画URL

<https://youtu.be/Z5fOsAttDzA>



- 3) 短い方の足を上に乗せ、両手を使い下の足を左右に30回程揺らしていきましょう。

※足を組むのが難しい方は、足を床に伸ばした状態で行います。

②腕ブラブラ運動(セルフケア)



- 1) イスに浅く腰掛け、右手を鎖骨と鎖骨の間のくぼみに置きます。
- 2) 背もたれに寄り掛かり、腕の力を抜いて左手を下に垂らし、そのまま前後に5cm程揺らしていきま。



動画URL

<https://youtu.be/FGZFBEd4teE>



- 3) 鎖骨付近に置いた右手を首の付け根、脇の下へ移動させていきます。

※左右入れ替え、同様に行います。

※麻痺のある方は、健側の手を鎖骨付近に置き、その腕全体を前後左右に揺らす事で同様の効果が期待出来ます。

③脳活プログラム(呼吸法II)

nagomiの運動に「脳活性化プログラム」が加わりました!認知症状の緩和や予防に繋がっていきましょう!



- 1) 右手は握りこぶし、左手は手刀を作ります。

- 2) 手刀の先を握りこぶしに当てていき、左右の手の形を交互に入れ替えながら行います。



動画URL

<https://youtu.be/xpEsrCn9mmc>



- 3) 2)を左右交互に10回×2セット行いましょう。

※間違えても構いません。出来る範囲で呼吸を意識的に行いながら動作を行いましょう。

リハビリチェックカレンダー

1 2022
January

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				

ご自宅で、上記リハビリを実施したら、印をつけましょう!

