

nagomi
運動メニュー

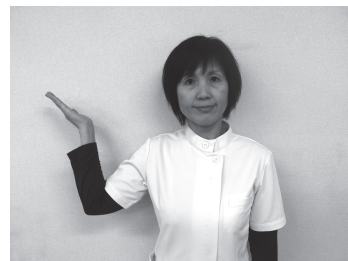
ワンポイント*レッスン

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:

～季節に左右されない「心の健康作り」～

春の訪れを感じる3月は、社会生活の面でも大きな変化を迎える季節です。この変化によって普段よりもストレスを溜め込みやすくなってしまいます。加えて新型コロナウイルスの猛威により、様々な制約を受ける事でのストレスも重なり、より心や身体の不調が現れやすくなっています。こうした強いストレスは時に脳卒中や心筋梗塞といった命にかかわる病気の引き金になることがあります。その対応策となるのが「自身のストレスに気付く事」です。肉体的な疲労がある際には十分な休息を取る。不安や落ち込み等がある際には、身体を動かしてリフレッシュする等自身の症状に合わせて「心の健康作り」を図りながら過ごしていきましょう。



nagomi顧問理学療法士 永井美香子

S 様が実践されていた nagomi の運動内容をご紹介します!!

①腰痛改善運動



【仰向けバージョン】

- 1) 両膝を両腕で抱え、左右に揺らす動作を左右交互に10回行います。
- 2) 両膝を両腕で抱え、膝を胸に近づける、離すを繰り返す動作を10回行いましょう。
※両膝を抱えるのが難しい方は、片足ずつ行いましょう。



【座位バージョン】

- 1) ボールを腰と背もたれの上に挟み、上体を左右交互に10回動かします。
- 2) ボールを腰と背もたれの上に挟み、上体を前後に10回動かします。
※ボールの代わりにクッション等反発性のある物で代用が出来ます。

動画URL

<https://youtu.be/A5qfBEqhXW0>



②握力を鍛える運動



- 1) 椅子に腰かけ、太腿の上にボールを置き、両手の指先を使ってボールを掴まむ動作を30秒間行います。



- 2) 椅子に腰かけ、太腿の上にボールを置き、両手の手の平全体を使ってボールを潰す動作を30秒間行います。

※ボールの代わりに丸めたタオル等でも代用が出来ます。

動画URL

<https://youtu.be/V4rT-JhInFA>



③脳活プログラム(脳活指トレ)

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) 両手の指先の腹を合わせていきます。そのまま両手の親指を使って指回しを10秒間行いましょう。
- 2) 1)と同様に各指同士に組み合わせを変えて行っていきます。



動画URL

<https://youtu.be/fX0ZeOoqQMw>

※指を回している際は、他の指が離れないように行うのがポイントです。
※痛みのある方は無理をせず、出来る範囲で行いましょう。



リハビリチェックカレンダー

3

2022

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		