

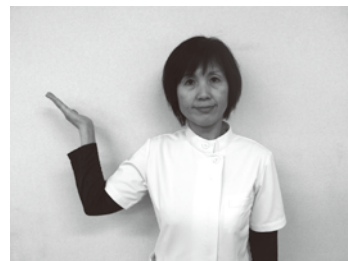
ワンポイント*レッスン

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:

～「廃用症候群」を知り、寝たきり予防を!～

「廃用症候群」とは、加齢や疾患の影響から生じる活動量の低下や過度な安静状態を続けることにより、心身機能の大幅な低下を及ぼす症状のことをいいます。(別名:生活不活発病) 今後も新型コロナウイルスの危機的な感染状況の更なる長期化が懸念されている為、感染予防の為の自粛生活を余儀なくされ、若年層と比べて活動量の低い高齢者は特に発症リスクが高まっています。その予防策となるのが定期的な運動習慣の確保です。又、安静時でも意識的な体位変換や横になったまま足首を回すだけでも衰えを防ぐきっかけとなりますので、運動量問わず、運動習慣を持って過ごす事を心がけてみてください。



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 バランス機能の向上運動(足指ほぐし)



1) 右足の小指と薬指を持ち、前後に10回ほぐしていきます。続けて薬指と中指→中指と人差し指→人差し指と親指の順番にほぐしていきます。



2) 右足の親指と人差し指を持ち、左右に10秒間広げていきます。続けて人差し指と中指→中指と薬指→薬指と小指の順番に広げていきましょう。
※反対の左足も同様に行います。
※膝に痛みのある方は、膝を立て、踵を軸にして行いましょう。

動画URL

https://youtu.be/G6w_a1m2foQ



② 腸腰筋を鍛える運動(座ってリズムックウォークII)



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。

動画URL

https://youtu.be/YlaKKadyq_Q

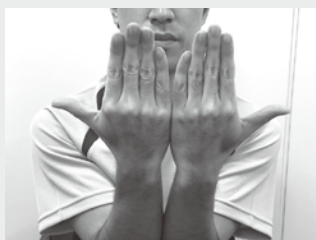


③ 脳活プログラム(脳活呼吸法I)

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) 両手の甲を正面に向け、小指同士を合わせます。そのまま鼻から大きく息を吸って、鼻もしくは口から息を吐きながら右手の親指から順に左手の親指まで指を織り込んでいきましょう。



2) 今度は1)と同様に呼吸も合わせ、左手の親指から順に右手の親指まで指を広げていきます。この動作を2セット行いましょう。
※難しい方は片手のみで行う等ご自分の出来る範囲で行いましょう。

動画URL

<https://youtu.be/tbcOnb4WTHA>



リハビリチェックカレンダー

4

2022

April

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

ご自宅で、上記リハビリを実施したら、印をつけましょう!

