

nagomi
運動メニュー

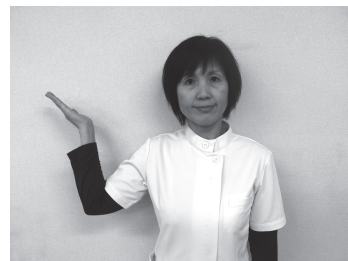
ワンポイント*レッスン

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:

～コロナ禍で高まる思わぬ転倒事故を防ぐ為に!!～

昨今、屋外で起こる事故件数よりも屋内で転倒事故を起こしてしまう高齢者が増えています。これは新型コロナウイルス蔓延の影響から外出機会が減少した事が関係しており、活動量の減った高齢者の身体機能低下が原因で転倒事故件数が増えてしまいました。nagomiの運動を通じて転倒しない身体づくりに注力されているかと思いますが、それは転倒予防を図るきっかけにしか過ぎません。いかにnagomi以外の場所で運動機会を確保出来るかが転倒予防を図る上で大きなポイントとなりますので、転倒への注意力を上げるだけでなく、運動習慣を確保し、日々の活動量を上げる事を目指して過ごしてみてください。



nagomi顧問理学療法士 永井美香子

W様が実践されていたnagomiの運動内容をご紹介します!!

①ふくらはぎを鍛える運動



動画URL

https://youtu.be/UoO_qT7Y3J0

1)つま先を軸に踵の上げ下げを行います。

2) 1)の動作を10回×3セット行いましょう。
※力を入れ過ぎると足がつかってしまう為、無理のない範囲で行いましょう。



②足指ほぐし(セルフケア)



1) 右足を左足の膝の上に乗せ、親指と小指を持ち、左右へ広げていきます。
2) 左右へ広げた状態のまま前後に10回優しく動かしていきましょう。



動画URL

<https://youtu.be/ira0gQCwnV0>

3) 足指を持つ組み合わせを「人差し指と薬指」「中指と親指」「中指と小指」に変え、2)の動作と同様に行いましょう。
※際に痛みのある方は、膝を立て、踵を軸にして行います。



③脳活プログラム(脳活指トレ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) 両手を合わせ、親指から小指まで順に1組ずつ指を交差させながら織り込んでいきます。



動画URL

<https://youtu.be/tbcOnb4WTHA>

2) 1)の動作を親指から小指まで10回ずつ行いましょう。
※動かす指以外が離れたりしないよう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

5

2022

May

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!

