

nagomi  
運動メニュー

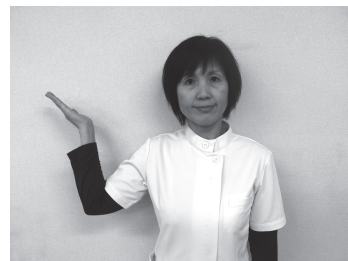
# ワンポイント\*レッスン

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:

## ～水分補給だけではない!夏場の塩分補給の重要性～

熱中症の予防策としてこまめな水分補給が挙げられますが、同時に塩分も一緒に補給することが重要です。汗をかくと体内の水分と共に塩分やミネラルが失われ、その際に水分だけを補給すると血液中の塩分・ミネラル濃度が低下し、熱中症の症状を悪化させるきっかけになってしまいます。それらを防ぐ為にも水分や塩分を手早く補給することが出来るスポーツドリンクや経口補水液をこまめに摂ることが大切です。1日の塩分摂取量目安としては6gとなります。食べ物で例えると市販されている梅干し約3粒分です。毎年注意をされているからこそ、慣れから注意力が低下し、意識しているつもりで終えている方も少なくありませんので、熱中症の予防に努めて夏場を過ごしていきましょう。 ※高血圧・腎不全の方は、医師指示に従ってください。



nagomi顧問理学療法士 永井美香子

## T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(座ってリズムックウォーク)



- 1) 右足を横に開きます。続けて左足を右足へ寄せるように開きます。この際、寄せる足は踵を上げましょう。
- 2) 反対側も同様に行います。又、上半身は「腕振り」「手拍子」と切り替えながら行いましょう。



- 3) 1)2)の動作を合計12往復行います。

動画URL

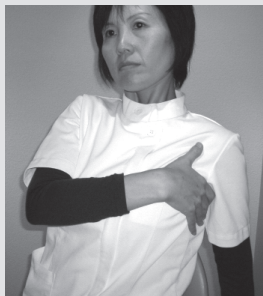
<https://youtu.be/D4hv6UzvR0E>



### 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程揺らしていきます。



- 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。

動画URL

<https://youtu.be/l0r7IRDfyBg>



### ③脳活プログラム(脳活指トレⅢ)

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) 両手をグーパーと繰り返し10回動かしていきます。
- 2) グーの際、両手の親指を外に出したまま握る形と中に包むように握る形と交互に行いましょう。



- 3) 次に2)の動作を左右非対称にして行います。  
※間違えても構いませんので、出来る範囲で行いましょう。

動画URL

<https://youtu.be/7KaLjR0Wsj4>



リハビリチェックカレンダー

7

2022

July

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

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 31	25	26	27	28	29	30