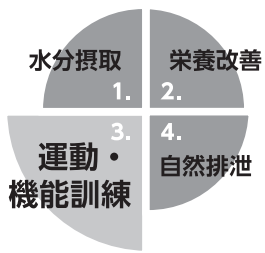


nagomiプラスの
4つの基本ケア



今回のテーマ：『**運動習慣の重要性**』

3. 運動・機能訓練

熱中症予防

疲労回復

血流改善

むくみ防止

可動域改善

ワンポイント*レッスン 『**季節の影響に左右されずに防ぐ生活不活発病**』

これから本格的な夏が始まると暑さから、外出機会が減少する方が多く見られてきます。また、自宅内では冷房の効いた部屋で何もせずに過ごされる方も少なくありません。その影響から「動かない」状態が続くことにより、心身機能が低下して「動けなくなる」状態になってしまうことを生活不活発病といいます。特に高齢者や持病のある方は生活不活発病を起こしやすい為、日頃から予防に努めることが重要となります。その予防策の一つとして有効となるのが自宅での運動習慣を確保することです。運動負荷の大小に関わらず、身体の一部だけでも動かす機会を持つことが秘訣となりますので、ぜひ簡単に取り組める運動から始めてみてください。



顧問理学療法士からの
**ワンポイント
アドバイス：**

活動量低下に伴う下肢の拘縮や冷房によって冷やされる事で下肢の血流が悪くなり、足の怠さや動かしにくさに繋がってしまいます。そこで、歩行時に重要な役割を担う大腿部の機能を高め、足を動かしやすくする事が出来る運動となります。

nagomi顧問理学療法士 永井美香子



【セルフケア】**大腿部を緩め、足の運びをスムーズにする運動**



①イスに浅めに座り、膝は約90度。膝の内側を合わせます。

②出来る方は両手で右太腿を掴み、内外と動かしていきます。



③②を左右30～60秒程度行います。

※麻痺がある方で、麻痺側の足を行う場合は、健側の手で麻痺側の外側、もしくは内太腿下に手を添え、上下に出来る範囲で動かします。

nagomiプラスでの
取組みのご紹介

どなたでも無理なく安全に取り組める運動を提供しているのがnagomiプラスの特徴の一つです！！

nagomiプラスは「在宅生活をいつまでも」をコンセプトとし、日常生活の中で必要不可欠な生活行為（歩行・入浴・排泄・食事）の自立を目指して様々なリハビリプログラムを提供しています。※通所時運動量180分以上
また、機械を使わずに身体一つで取り組めるリハビリプログラムとなっている為、通所時だけでなく、ご自宅でも同じ運動を実施する事が可能です。
nagomiプラスへの通所をきっかけとし、日常的に運動を習慣付けることで、より心身機能の維持・向上に繋げる事を目指しています。



nagomi
PLUS

お問い合わせはお近くの
リハビリデイサービス
nagomiプラス各施設へ



nagomiプラスの施設情報は、
カメラを起動し、右記の
QRコードを読み込んで下さい。

