

nagomi  
運動メニュー

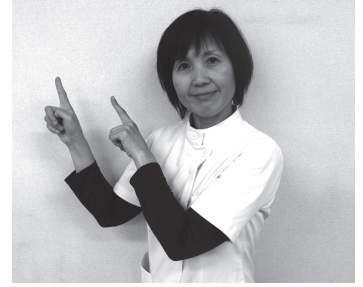
# ワンポイント\*レッスン

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:

## ～寒さの訪れ前に始める「貯筋」活動をおすすめします!～

筋肉は身体を支え動かす役割の他に、熱を作り出す役割も担っています。よって筋肉量が減ると代謝が落ちて熱を作る力や体温を維持する力が落ちてしまいます。筋肉量が十分であれば、より活動的な生活を送ることができ、熱を作り出して身体を温めやすく、肥満予防にも繋がります。ではどの筋肉を鍛えれば良いか?それは加齢と共に著しく低下する下肢筋力です。特にふくらはぎは「第二の心臓」といわれ、心臓から送られた血液を戻す働きを担っている為、全身の血流を促進させ、浮腫みや自律神経の乱れを防ぐ効果も得ることが出来ます。「昨日よりも今日は1セット多くやろう」という心掛け一つでも運動の習慣付けに繋がると共に「貯筋」の近道となりますので、寒さが本格化する前から意識的に取り組んでみてください。



nagomi顧問理学療法士 永井美香子

## U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



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ってしまう為、無理のない範囲で行いましょう。

動画URL

[https://youtu.be/UoO\\_qT7Y3J0](https://youtu.be/UoO_qT7Y3J0)



### ②腸腰筋を鍛える運動



1)イスに浅く腰掛け、その場で足踏みも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、計4セット行います。

動画URL

[https://youtu.be/YlaKKadyq\\_Q](https://youtu.be/YlaKKadyq_Q)



### 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)両手の親指と人差し指でL字を作り、左右の手を入れ替えながら四角形を作ります。



動画URL

<https://youtu.be/921D12lk66Q>

2)「縦長の四角形」「横長の四角形」と交互に10回ずつ行いましょう。

※間違えても構いませんので、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

2022  
10 October

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<br>30 | 24<br>31 | 25    | 26    | 27    | 28    | 29    |