

“一生涯現役” “歩行の自立” を目指して !!

〇 様が実践されていた nagomi の運動内容をご紹介します !!

nagomiの運動は、どなたでもご自宅で簡単に
取り組むことが出来るプログラム内容になっています!

➤ 1. 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。



- 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。

※ 膝に痛みのある方は、膝を立て、踵を軸にして行います。

➤ 2. 太腿の前後を鍛える運動



- 1) 左足首の上に右足首を乗せ、右足を手前に、左足を前へ、お互いに足を7秒間程押し合っています。



- 2) 足を組み換え、同様に行い、左右3セットずつ行います。

※ 「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。

➤ 3. 脳活プログラム(脳活運動Ⅰ)

nagomiでは、身体機能向上だけでなく、脳活性化を図る運動も実施しています!



- 1) イスに座った状態のまま、その場で足踏みを18回行います。



- 2) 足踏みの途中で3の倍数「3,6,9,12,15,18」時には動きを止めていきましょう。

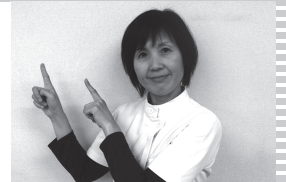
※ 間違えても構いません。出来る方は腕を振りながら行いましょう。

ワンポイントアドバイス

nagomi 顧問理学療法士
永井美香子



足指をほぐす事で足の感覚が上がり、地面を掴みやすく、歩行時や立ち上がり時のふらつき軽減が図れます。
又、太腿を鍛える事で、より安定した歩行の実現に繋げる事が出来ます !!



リハビリチェックカレンダー ご自宅で上記リハビリを実施したら、印をつけましょう!

2023 January

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				

2023 February

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				