

“一生現役”“歩行の自立”を目指して!!

nagomiExpress

[毎月1日発行]

A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. 足首を鍛え、柔軟性を高める運動



1) イスに深く腰掛け、
両足を浮かせてい
きます。

2) そのままつま先を
前後に10回動か
しましょう。



※膝や腰に痛みのある方は、
両足は浮かせず、踵を床に
着けたまま行います。

➤ 2. お尻の外側や腰周りを鍛える運動



1) 手摺りなど安定した物
に掴まって立ちます。

2) 背筋を伸ばし、右足を
横に広げる動作を10
回行いましょう。左足
も同様に行います。



※足を横に広げる際は、
上体が傾かないよう
に注意しましょう。

※立位で行うのが難しい
方は座位で行います。
右足を横に開閉脚を
10回行いましょう。左
足も同様に行います。

➤ 3. 脳活プログラム(脳活指トレII)

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) 右手を前に出し、人差し指を
立てます。左手は胸の前で握
りこぶしを作り、親指だけを
立てます。

2) 左右の手を入れ替え、1)と
同じ動きを行いましょう。



3) 動きに合わせ、1~10
まで数を数え、前に出す
指の本数を増やします。

※間違えても構いません
で、出来る範囲で行いま
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

皆さんは筋肉が強くなる仕組みをご存じでしょうか?

筋肉を強くするには運動だけではなく、運動後に休息を取る(ストレッチを行う)事が重要なんです。運動習慣を持ちつつ、nagomiで行っている「なでなでマッサージ」を組み合わせる事で運動効果をより高める事が出来ます。



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 3 March

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 4 April

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 30	24	25	26	27	28	29