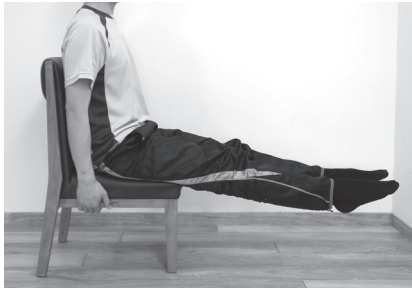


# “一生涯現役” “歩行の自立”を目指して!!

Y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. 足首の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) そのままつま先で円を描くように足首を外回して10回回しましょう。



3) 反対の内回しも同様に行います。

※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. 腸腰筋を鍛える運動



- 1) イスに浅く腰掛け、その場で足踏みを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、合計4セット行います。

## ➤ 3. 脳活プログラム(脳活呼吸法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) 両手の甲を正面に向け、小指同士を合わせます。そのまま鼻から大きく息を吸って、鼻もしくは口から息を吐きながら右手の親指から順に左手の親指まで指を織り込んでいきましょう。



2) 今度は1)と同様に呼吸も合わせ、左手の親指から順に右手の親指まで指を広げていきます。

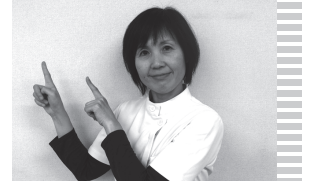
※難しい方は片手のみで行う等ご自分の出来る範囲で行いましょう。

### ワンポイントアドバイス

nagomi顧問理学療法士

永井美香子

nagomiの運動は身体を動かすだけでなく、声を出して数を数えながら実施する有酸素運動です。有酸素運動により心肺機能を高め、体力向上に繋がられます。又、血液循環を促進させる事で基礎代謝が上がり、免疫力を高める事が出来ますので、運動実施時には声も出しながら行いましょう。



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 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

### 2023 5 May

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			