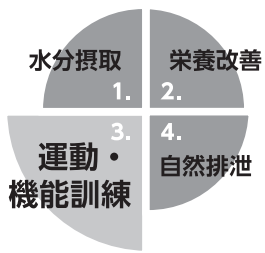


nagomiプラスの
4つの基本ケア



今回のテーマ：『暑さに負けない身体作り』

3. 運動・機能訓練

熱中症予防

疲労回復

血流改善

むくみ予防

可動域改善

ワンポイント
*
レッスン

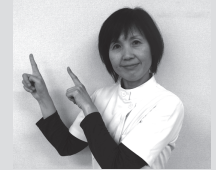
汗をかくことが『究極のデトックス効果』

汗をかくことで老廃物や余計な水分が排出され、新陳代謝を上げる事ができ、免疫力や血流促進、体力向上等に繋げる事が出来ます。又、今夏も例年通り酷暑が予想されますが、暑さに適応出来る身体作りを怠ると熱中症のリスクが高まります。その予防策としても日常的に汗をかく習慣を持ち、体内に籠った熱を放出させ、体温調整が出来る身体を作っておく事が大切です。



顧問理学療法士からの
ワンポイント
アドバイス：

nagomiプラスでは、どなたでもご自宅で簡単に行う事が出来る運動を多数ご用意しております。今回はその中から「大腿部を鍛える運動」「足指の機能を高める運動」をご紹介しますので、ぜひ取り組んでみてください!!



nagomi顧問理学療法士 永井美香子



①大腿部を鍛える運動
イスに腰掛けた状態のまま、膝裏を90度に曲げ、両足首を重ねます。そのまま両足首を7秒間押し合い続けましょう。左右の足を入れ替え、同様に行います。※呼吸を止めないように注意しましょう。

②足指の機能を高める運動

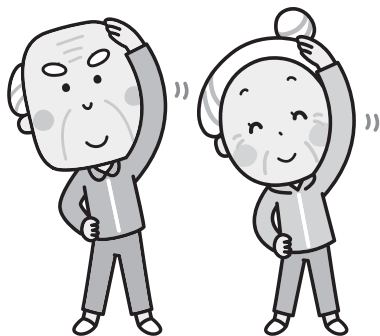
イスに腰掛け、背筋を伸ばします。そのまま足指で「グー・チョコキ・パー」と繰り返し10回動かします。
※痛みのある方は、無理のない範囲で行いましょう。



nagomiプラスでの
取組みのご紹介

運動を習慣付ける為のきっかけとなる場の

一つにnagomiプラスがあります!!



nagomi プラスは1日7時間のサービスとなっており、週に複数回ご利用されている方であってもご自宅等で過ごされる時間の方が圧倒的に長くなります。nagomi プラスで行う運動はマシンを使わず、身体一つで実践出来る運動となっている為、通所日以外でも取り組む事が可能です。それが「健康維持・改善」に繋げる一つのきっかけにもなりますので、通所時にはご自宅でも実施可能な運動をご紹介しますので、ぜひご利用ください。

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。

