

“一生涯現役” “歩行の自立”を目指して!!

K様実践されていた 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. 腸腰筋を鍛える運動



1) 手摺り等の安定した
支えに掴まり、姿勢
を正して立ちます。



2) 左右交互に腿上げを10回
2セット行いましょう。

※立位が難しい方は、椅子に
座った状態のまま行いまし
ょう。

➤ 2. 大腿部を緩める運動



1) イスに浅く座り、膝
は約90度。膝の内
側を合わせます。
2) 出来る方は両手で
右太腿を掴み、内
外と動かしていきます。



3) 2)を左右30~60秒程度行います。

※麻痺がある方で、麻痺側の足を行う場
合は、健側の手で麻痺側の外側、もしく
は内太腿下に手を添え、上下に出来る
範囲で動かします。

➤ 3. 脳活プログラム(脳活指トレ)

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
で、腕を振りながら
じゃんけんを行います。
その際、前に出
る手は勝ち手、引く
手は負け手になる
ように行いましょう。



2) 1)の動作を
「パー&グー」
「チョキ&パー」
「グー&チョキ」
と組み合わせを
変えて10回ず
つ行います。

ワンポイント アドバイス

nagomi顧問理学療法士
永井美香子

日々座って過ごす時間が長いと骨盤の柔軟性が低下していきます。
この状態が続くと歩けなくなり、立ち座りがスムーズに出来なくなる等
の障害をもたらします。上記でご紹介している「大腿部を緩める運動」
を行う事で、そういった課題の解決に繋げる事が出来る為、習慣的に
取り組んでいきましょう。



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 8 August

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 9 September

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