

“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. バランス機能を向上させる運動



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。

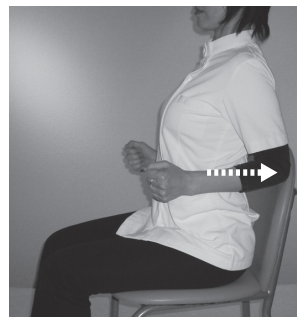
※「歩いて、歩いて、拍手」と足踏み4回を1セットとし、合計4セット行います。

➤ 2. 姿勢改善運動



1) 肘を90度に曲げ、軽く握りこぶしを作ります。

2) 肘を背もたれに押し付け、肩甲骨同士を寄せ合うように力を入れたまま7秒間キープします。



3) 1)2)を5セット行いましょう。

※呼吸を止めずに意識をしながら行いましょう。

➤ 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) 両手を合わせ、親指から小指まで順に1組ずつ指を交差させながら織り込んでいきます。



2) 1)の動作を親指から小指まで10回ずつ行いましょう。

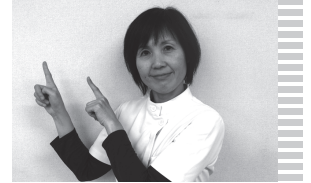
※動かす指以外が離れたりしないよう出来る範囲で行いましょう。

ワンポイントアドバイス

nagomi顧問理学療法士

永井美香子

身体機能には「使わないと使えなくなる」という特徴が一つ挙げられます。身体を使う、いわば動かさないと身体機能は衰えてしまうという事です。現に睡眠時も無意識化で寝返りを行うのも圧力の掛かった身体をほぐす為と言われています。Y様のように自身の出来る運動をコツコツと行う事は、健康的な身体作りに繋がる手段の一つとなりますので、日々の過ごし方を見直してみましょう!!



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 10 October

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 11 November

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		