

“一生涯現役” “歩行の自立”を目指して!!

E 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. 口輪筋を鍛える運動



- 1) 椅子に腰掛けた状態のまま、口に空気をふくませます。
- 2) 両手で頬を潰すように押し引き、頬は潰されないよう力を入れましょう。



- 3) 1)2)の動作を5秒間×3セット行います。
- ※痛みなどある方は、出来る範囲で行いましょう。

➤ 2. バランス機能を向上させる運動



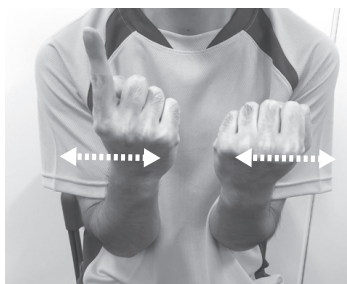
- 1) 右足の小指と薬指を持ち、前後に10回ほどしていきます。続けて薬指と中指→中指と人差し指→人差し指と親指の順番にほどしていきます。



- 2) 右足の親指と人差し指を持ち、左右に10秒間広げていきます。続けて人差し指と中指→中指と薬指→薬指と小指の順番に広げていきましょう。
- ※膝に痛みのある方は、膝を立て、踵を軸にして行いましょう。

➤ 3. 脳活プログラム(脳活指トレⅢ)

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) 両手で握り拳を作り、右手の人差し指だけを立てます。
- 2) 拳同士を3回叩き合わせ、3回目には立っている人差し指を左手に入れ替えます。



- 1)2)の動作を10回行います。又、立てる指を「小指」「人差し指&小指」に変えて同様に行います。
- ※声を出しながら動作を行う事がポイントです。間違えても構いませんので、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

口腔機能が低下すると食欲が低下し、栄養が偏り不足ようになります。結果、筋力が低下すると共に免疫力、代謝といった機能も低下します。特に筋力が落ちると不活発な生活になるといった悪循環が生じる為、全身運動だけでなく、口腔運動の習慣付けも心掛けていきましょう!!



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!

2024 2 February

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		

2024 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 31	25	26	27	28	29	30