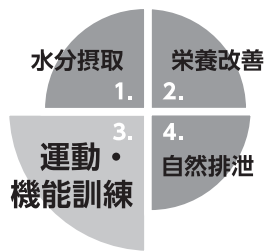


nagomiプラスの
4つの基本ケア



今回のテーマ：『健康維持のために
必要な体重管理』

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

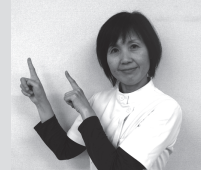
運動の習慣化が転倒予防の近道です!!

気温が上がり、比較的活動しやすくなったと感じる方もいらっしゃいますが、同時に転倒事故が多い時期でもあります。特に冬場ご自宅内で過ごす時間が比較的長かった方は、身体が固まっており、転倒リスクが非常に高まっています。nagomiプラスの運動は場所を選ばず、どなたでも簡単に出来る運動ばかりですので、ぜひ動き始める前に身体を動かす習慣付けを意識的に図ってみてください。



顧問理学療法士からの
ワンポイント
アドバイス:

私たちの身体には「使わないと使えなくなる」という身体機能の特徴があります。動かさない(使わない)と悪循環に繋がり、廃用症候群発症のリスクが高まる為、運動習慣を持った生活を意識して過ごしてみてください。



nagomi顧問理学療法士 永井美香子

セルフケア 大腿部を緩め、足の運びをスムーズにする運動



①イスに浅めに座り、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。



③②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。

nagomiプラスでの
取組みのご紹介

通所時だけでなく、自宅でのセルフケアとしても
取り組める運動が豊富にあります!



nagomi プラスでは「歩行」「トイレ」「入浴」「食事」の生活行為自立を目指し、通所時に180分以上運動に取り組めます。どれもマシンを使用したプログラムではない為、無理なく安全にご参加が可能です、ご自宅でも取り組んでいただける運動ばかりです。

又、椅子に座った状態のまま行う運動が基本となりますので、お身体の状態に合わせて、運動を行う事が出来る環境となっています。

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。

