

M 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. 足首の柔軟性を高める運動



- 1) イスに深く腰掛け、両足を浮かせていきます。
- 2) そのままつま先で円を描くように足首を外回しで10回回しましょう。



- 3) 反対の内回しも同様に行います。
- ※膝や腰に痛みのある方は、両足は浮かせず、踵を床に着けたまま行います。

➤ 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。



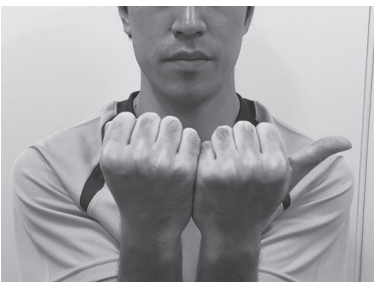
- 3) 1)2)を5セット行いましょう。
- ※呼吸を止めずに意識をしながら行いましょう。

➤ 3. 脳活プログラム(脳活呼吸法 I)

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) 両手の甲を正面に向け、小指同士を合わせます。そのまま鼻から大きく息を吸って、鼻もしくは口から息を吐きながら右手の親指から順に左手の親指まで指を織り込んでいきましょう。



- 2) 今度は1)と同様に呼吸も合わせ、左手の親指から順に右手の親指まで指を広げていきます。
- ※難しい方は片手のみで行う等ご自分の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

自身の足で歩き続ける為には「柔らかい足首」「正しい姿勢保持」等を維持し続ける事が重要となります。足首が固まれば転倒リスクが高まり、悪い姿勢では歩行動作が安定する事はありません。今回ご紹介している運動は、それらを維持・改善する為に必要な運動となります。ただ回数を熟せば良い訳ではなく、これらを習慣化する事が重要ですので、自立した生活を送り続ける為にも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!

2024 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

2024 12 December

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				