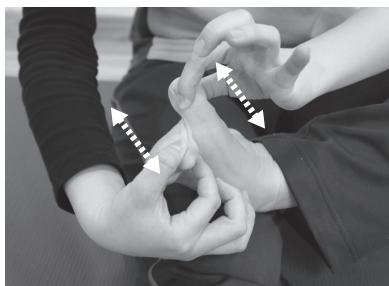


“一生涯現役” “歩行の自立”を目指して !!

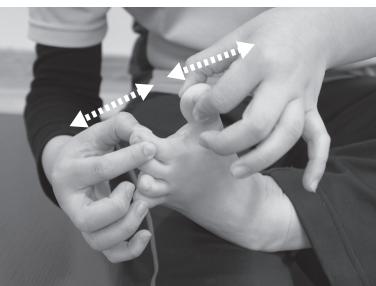
I様が実践されていたnagomiの運動内容をご紹介!!

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)右足の小指と薬指を持ち、前後に10回ほぐしていきます。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ぐしていきます。



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。

→ 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(脳活運動Ⅰ)



- 1)イスに座った状態のまま、その場で足踏みを18回行います。



- 2)足踏みの途中で、3の倍数「3,6,9,12,15,18」時には動きを止めていきましょう。

※間違えても構いません。出来る方は腕を振りながら行いましょう。

ワンポイントアドバイス

nagomi 顧問理学療法士
永井美香子

一生涯現役で過ごす為には「基礎体力=身体を真っすぐ維持する力」を持続する事が重要です。背中が丸まると筋肉が凝りやすくなり、神経伝達の遅れも生じて身体が動かしにくくなっています。又、臓器が圧迫される事で起きる心肺機能低下や背骨・骨盤の歪みの原因になります。今回ご紹介している運動では姿勢改善だけでなく、正しい姿勢を身体に形態記憶させる効果も得られる為、起床後や食事前、外出前の玄関等で習慣的に取り組んでみてください!



リハビリチェックカレンダー

2025 5 May

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

2025 6 June

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					

ご自宅で上記リハビリを実施したら、印をつけましょう!