

“一生現役”“歩行の自立”を目指して!!

nagomi Express

[毎月1日発行]

K 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. 体側を伸ばす運動



1) イスに浅く座り、右斜め上に向かって腕と体側を伸ばしていきます。



2) この動作を左右交互に10回行っていきましょう。

※ 腕だけを伸ばすのではなく、より遠くの物や高い物を取るイメージで体側も意識して伸ばします。

※ 前屈みになり過ぎず、イスからの転落に注意して行いましょう。

➡ 2. 腸腰筋を鍛える運動



1) 手摺り等の安定した支えに掴まり、姿勢を正して立ちます。



2) 左右交互に腿上げを10回2セット行いましょう。

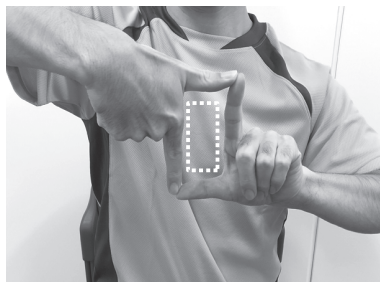
※ 立位が難しい方は、イスに座った状態のまま行いましょう。

➡ 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) 両手の親指と人差し指でL字を作り、左右の手を入れ替えながら四角形を作ります。



2) 「縦長の四角形」「横長の四角形」と交互に10回ずつ行いましょう。

※ 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

nagomiのプログラムは、共通の目標でもある「健康維持・改善」に向かい、活動する力を増幅させる為に集団運動となっています。集団運動ではグループダイナミクス効果(相乗効果)を得る事ができ、1人で運動を行う時よりも高い効果をもたらします。身体機能面だけでなく、認知機能面でも記憶力等が集団運動では約30%も高く改善が見込まれるデータも出ておりますので、毎週の通所時にはクラスの方々と楽しみながら運動に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!

2025 7 July

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 8 August

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