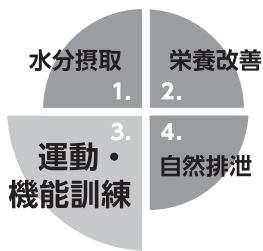


nagomiプラスの
4つの基本ケア



今回のテーマ：『**良い姿勢で**

3. 運動・機能訓練

健康的な身体作り』

熱中症予防

疲労回復

血流改善

むくみ予防

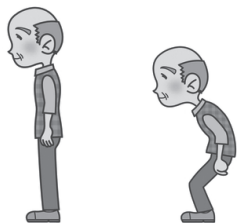
可動域改善

ワンポイント
*
レッスン

良い姿勢は健康的な生活に直結していきます!!

nagomiプラスの運動中に「背筋を伸ばしましょう」という決まり文句が飛び交いますが、皆さんは常に意識する事は出来ておりますでしょうか？

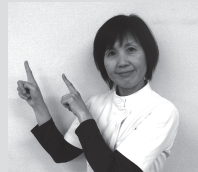
背筋を伸ばすと単に身体を動かしやすくなるだけでなく、圧迫された神経が通りやすくなる為、ケガのリスク軽減やリラックス効果も得る事が出来ます。猫背は一見楽な姿勢と感じられるかもしれませんが、本来あるべき姿勢ではない為、多くの余計なエネルギーを消費してしまいます。良い姿勢を意識的に保つ事は、健康的な生活を送る為に必要なポイントの良いところ取りとなりますので、「今の自分の姿勢はどうだろうか?」と良い姿勢を意識しながら過ごしていきましょう。



顧問理学療法士からの
**ワンポイント
アドバイス:**

今回ご紹介しているセルフケアは「姿勢改善運動」です。正しい姿勢を身体に形状記憶させ、作りやすく、保ちやすくする事が出来る効果を得られます。イスに座っていればどなたでも、どこでも簡単に取り組める運動となっておりますので、早速取り組んでみてください。

nagomi顧問理学療法士 **永井美香子**

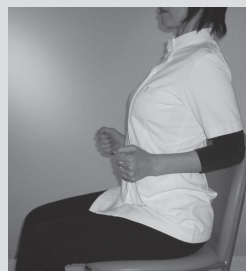


セルフケア

姿勢保持筋を鍛え、姿勢改善に繋げる運動



- 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。

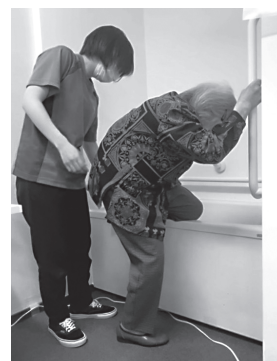


- ③①②を5セット行いましょう。
- ※呼吸を止めずに意識をしながら行いましょう。

nagomiプラスでの
取組みのご紹介

**生活機能改善を目指す
個別の訓練も充実しています!!**

nagomi プラスの運動は集団で行う内容となっておりますが、お一人おひとりの生活課題の解決に向けた個別機能訓練も提供しております。訓練メニューは約 100 種類あり、抱える疾患や生活環境に合わせ、訓練計画を立てさせていただきます。「1人での家事が不安になってきた」等、お悩みを抱えている方は自立した在宅生活の継続・実現に向け、お気軽にご相談ください。



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。

