

“一生現役”“歩行の自立”を目指して!!

nagomi Express

[毎月1日発行]

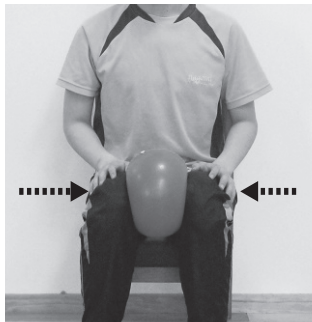
A 様が実践されていた nagomi の運動内容をご紹介します!!

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. 太腿の内側を鍛える運動



- 1) イスに浅く座り、膝は約90度。ボールを膝の内側に挟みます。
- 2) そのまま両膝でボールを潰す動作を10回行いましょう。



- ※ご自宅にボールがない方は、丸めたタオルでも代用は可能です。
- ※痛みのある方は、出来る範囲で行いましょう。

➡ 2. 腹式呼吸(こちヨガ)

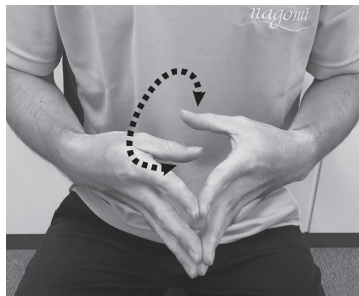


- 1) マットやイスに楽な姿勢で座り、優しく目を閉じます。
- 2) 大きく息を吸い、お腹をぱんぱんに膨らませ、吐く息でお腹をぺしゃんこに凹ませていきましょう。

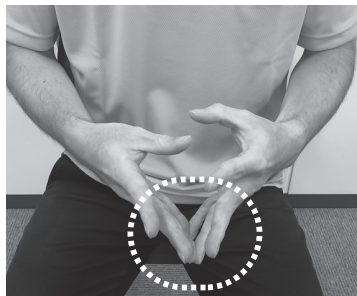


- 3) 両手をお腹に優しく添え、お腹の膨らみや凹みを感じ取りましょう。
- ※普段の呼吸よりも意識的に深く行います。出来る範囲で3分間行いましょう。

➡ 3. 脳活プログラム(脳活指トレ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) 両手の指先の腹を合わせ、そのまま両手の親指を使って指回しを10秒間行います。
- 2) 1)と同様に各指同士に組み合わせを変えて行っていきます。



- ※指を回している際は、他の指が離れないように行うのがポイントです。
- ※痛みのある方は無理をせず、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

11月は朝晩の冷え込みで筋肉がこわばりやすく、動きが不安定になり、転倒の危険が増します。更に落ち葉や朝露で足元が滑りやすくなるのも注意が必要な時期です。身体が芯から冷えてしまうのは転倒リスクだけでなく、免疫力低下などの原因にもなります。今回ご紹介している腹式呼吸を実践し、身体を内側から温め、それから柔軟体操を行う工夫で、転倒予防策を何重にも講じて活動的に過ごしていきましょう!



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 **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 30	24	25	26	27	28	29

2025 **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			