

“一生涯現役”“歩行の自立”を目指して!!

nagomi Express

[毎月1日発行]

M様実践されていた nagomi の運動内容をご紹介します!!

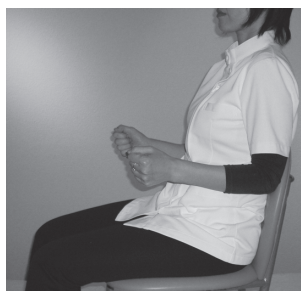
nagomiの運動は、どなたでもご自宅で簡単に
取り組むことが出来るプログラム内容になっています!➡ 1. 腹横筋を鍛える運動 nagomi 新メニュー

- 1) 右手の平を親指から外側へ向け、床を触るように腕を下げていきます。
- 2) 右側のお尻(骨盤)を右肘に近づけるように、お尻を持ち上げましょう。

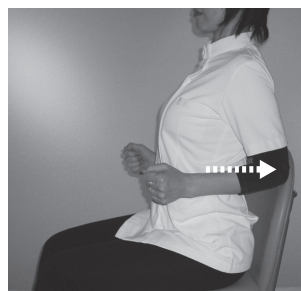


- 3) そのまま胸を開き、10秒間キープしていきます。
 - 4) 反対の左側も同様に行います。
- ※膝に痛みのある方は、膝を立て、踵を軸に行いましょう。

➡ 2. 脊柱起立筋を刺激する運動



- 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。



- 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)

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) 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

寒さの増す12月から1月は外出の機会が減り、より「動かないと動けなくなる」時期です。今回ご紹介しているM様もこの言葉をきっかけに運動習慣を持って過ごし始めておりますが、動かない時間が長くなると筋力やバランス力が低下し、転倒や体調不良の原因になります。その為、無理のない範囲で室内でも足踏みやストレッチを取り入れた生活を意識し、寒さに負けず、転倒しない身体作りに努めていきましょう!



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 **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			

2026 **1** January

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