

K 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. ふくらはぎを鍛える運動



1)つま先を軸に踵の
上げ下げを行いま
す。

2)1)の動作を10回×
3セット行いましょ
う。



※力を入れ過ぎると足がつつ
てしまう為、無理のない範囲
で行いましょう。

➡ 2. 手指のほぐし



1)両手をグー、
パーと繰り返
し行っていき
ましょう。

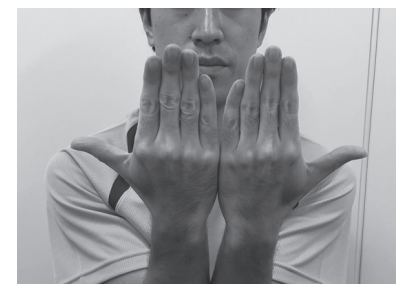


2)パーの際には手の平を大きく
開く事を意識します。

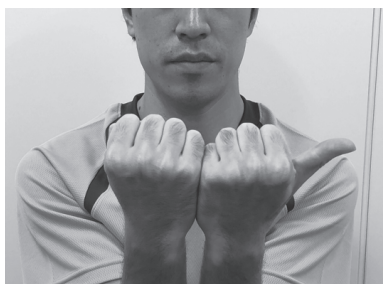
※痛みのある方は、ご自分の出来る
範囲で行いましょう。

➡ 3. 脳活プログラム(脳活呼吸法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)両手の甲を正面に向け、
小指同士を合わせます。
そのまま鼻から大きく息
を吸って、鼻もしくは口か
ら息を吐きながら右手の
親指から順に左手の親指
まで指を織り込んでいき
ましょう。



2今度は1)と同様に呼吸も
合わせ、左手の親指から順
に右手の親指まで指を広
げていきます。

※難しい方は片手のみで行う
等ご自分の出来る範囲で
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

寒さ等を理由に動けるのに動かない生活を続けると「ロウ・アクティビティ症候群」という状態になり、体力や筋力が低下していきます。更に進むと「廃用症候群」として身体の機能が落ちてしまいます。「ロウ・アクティビティ症候群」は“予防できる段階”、「廃用症候群」は“対策が必要な段階”です。寒い時期こそ、無理のない範囲で体を動かす習慣を心がけましょう。



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!

2026 2 February

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

2026 3 March

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				

23

24