

“一生涯現役” “歩行の自立” を目指して!!

nagomi Express

[毎月1日発行]

I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. 握力を鍛える運動



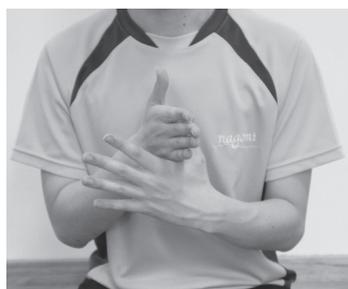
1) 椅子に腰かけ、太腿の上にボールを置き、両手の指先を使ってボールを掴まむ動作を30秒間行います。



2) 次に、両手の平全体を使ってボールを潰す動作を30秒間行います。

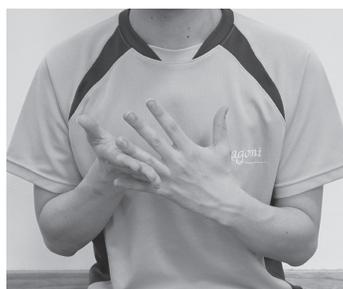
※ボールの代わりに丸めたタオル等でも代用が出来ます。

➔ 2. 手指のほぐし



1) 右手をパー、左手を手刀にし、親指と人差し指の間をトントンと優しくほぐしていきます。

2) 人差し指と中指の間、中指と薬指の間、薬指と小指の間も同様に行いましょう。



3) この動作は、各指の間を10回ずつほぐしていきます。左手も同様に行いましょう。

※痛みのある方や両手で行うのが難しい方は、ご自分の出来る範囲で行いましょう。

➔ 3. 脳活プログラム(脳活運動II)

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) 椅子に座った状態で、つま先の上げ下げを行い、それに合わせて両手で太腿を叩くようにリズムを取っていきます。

2) 1)と同様に、今度は踵の上げ下げに変えて行いましょう。



3) 上肢の動きは1)2)と同様、下肢の動きを左右非対称にして動作を行います。下肢の動きを左右入れ替えても行いましょう。

4) 1)2)3)の動作をそれぞれ10回ずつ行います。

※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

3月になると気温が上がっていく為、冬場よりも活動量が増え始める時期です。ただし、急に動く事で「つまずき・ふらつき」が起こりやすい時期ともいわれています。立ち上がる前にはその場で足踏み、歩行時は視線を前へ向ける意識を持つ事、室内動線の整理で転倒予防を図る等を徹底し、安心して春を迎える事が出来るよう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!

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				

2026 4 April

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		