

“一生涯現役” “歩行の自立” を目指して!!

nagomi Express

[毎月1日発行]

N 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. すね周りを鍛える運動



- 1)踵を軸につま先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ってしまう為、無理のない範囲で行いましょう。

➔ 2. 太腿やお尻周りを鍛える運動

nagomi 新メニュー



- 1)手すり等の安定した物に掴まり、スクワット運動を10回行います。
- 2)この際、目線を下げず、また膝がつま先よりも前に出ないように注意しましょう。



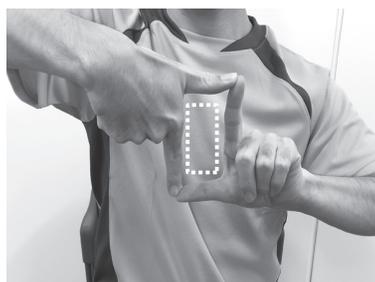
- 3)スクワット運動が難しい方は、座った状態のまま、両足同時に開閉脚運動を10回行います。
- 4)足を開閉する際は膝が先行しないように注意しましょう。又、足を下ろす際は、膝を傷めないよう優しく下ろしましょう。

➔ 3. 脳活プログラム(脳活指トレⅢ)

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)両手の親指と人差し指でL字を作り、左右の手を入れ替えながら四角形を作ります。



- 2)「縦長の四角形」「横長の四角形」と交互に10回ずつ行いましょう。

※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

季節の変わり目は、食欲低下や活動量低下が重なることで、フレイル(虚弱)の入り口に気付きにくい時期です。「最近疲れやすい」「外出が減った」と感じたら注意が必要です。日中に体を動かすことや人との交流はフレイル予防にも繋がりますので、それらを習慣付け、春の“隠れフレイル”予防を徹底して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 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 | | |

2026 5 May

| 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 | | | | | | |