

“一生涯現役” “歩行の自立” を目指して!!

H 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. 大腿部を緩める運動



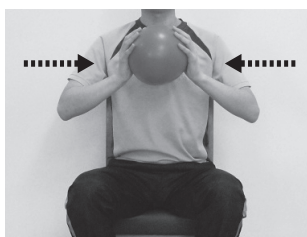
1)イスに浅く座り、膝は約90度。膝の内側を合わせます。
2)出来る方は両手で右太腿を掴み、内側や外側へと回旋運動を行っていきましょう。



3)2)を左右30~60秒程度行います。

※麻痺がある方で、麻痺側の足を行う場合は、健側の手で麻痺側の外側、もしくは内太腿下に手を添え、上下に出来る範囲で動かします。

➔ 2. 胸や背中周りを鍛える運動



1)両手でボールを胸の前で挟み、手のひらを使って押し潰していきます。
2)この動作を10回行いましょう。



※押し潰す際、呼吸が浅くならないよう注意して行います。

※麻痺がある方は、健側の手でボールを持ち、胸や腿に対して押し潰すように行いましょう。

➔ 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

気温が上がりはじめ5月は、発汗量の増加により体内の水分バランスが崩れやすい時期です。高齢者は腎機能や口渇感の低下により、脱水に気づきにくい特徴があります。その為、のどの渇きに頼らず、時間を決めて水分を摂ることが重要です。尿の色や回数も目安にしながら、日常的な水分管理を心がけ、“隠れ脱水”に注意を払いながら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 **6** June

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	1	2	3	4	5	6
	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2026 **7** July

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	