

“一生涯現役” “歩行の自立” を目指して!!

S 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. バランス機能を高める運動



1) 手摺り等の安定した支えに掴まり、姿勢を正して立ち、右足を上げて片足立ちを行います。



2) 左右30秒ずつ×1セット行いましょう。

※立位が難しい方は、イスに座った状態のまま行いましょう。

➔ 2. 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ってしまう為、無理のない範囲で行いましょう。

➔ 3. 脳活プログラム(脳活指トレ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) 右手を前に出し、人差し指を立てます。左手は胸の前で握りこぶしを作り、親指だけを立てます。

2) 左右の手を入れ替え、1)と同じ動きを行いましょう。



3) 動きに合わせて、1~10まで数を数え、前に出す指の本数を増やします。

※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

7月は熱中症に注意が必要です。近年注目されている「暑熱順化」とは、体を暑さに慣らし、発汗や体温調節機能を高めることです。高齢者は暑さを感じにくく、体温調節機能も低下しやすいため注意が必要です。無理のない散歩や体操を続け、こまめな水分補給を心掛けながら、暑さに負けない体づくりを進めていきましょう。



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!

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	

2026 8 August

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					