

“一生現役”“歩行の自立”を目指して!!

nagomi Express

[毎月1日発行]

T 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. 足首の柔軟性を高める運動



- 1) イスに深く腰掛け、両足を浮かせていきます。
- 2) そのままつま先で円を描くように足首を外回して10回回しましょう。



- 3) 反対の内回しも同様に行います。

※膝や腰に痛みのある方は、両足は浮かせず、踵を床に着けたまま行います。

➡ 2. 浮腫み改善運動

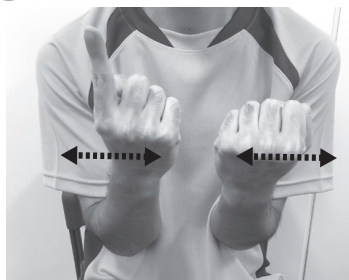


- 1) つま先を軸に踵の上げ下げを行います。
- 2) 1)の動作を10回×3セット行いましょう。



※力を入れす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) 両手で握り拳を作り、右手の人差し指だけを立てます。
- 2) 拳同士を3回叩き合わせ、3回目立てている人差し指を左手に入れ替えます。



- 3) 2)の動作を10回行います。又、立てる指を「小指」「人差し指&小指」に変えて同様に行います。

※声を出しながら動作を行う事がポイントです。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

筋肉は年齢とともに減少しますが、暑さで活動量が落ちやすい8月は筋肉への刺激が少なくなり、サルコペニアが進みやすくなります。この状態が続くとその他、廃用症候群等にも繋がる可能性があります。1日10分の体操や散歩を続けることが「筋肉の貯金=貯筋」にもなる為、今日の一歩が未来の元気な身体を支えとなるよう運動習慣を確保し続けましょう!



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 **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					

2026 **9** September

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			