

nagomi 運動メニュー

ワンポイント  
レッスン

M様が効果を実感した運動を紹介!

M様のご要望(お悩み)>>



麻痺症状を緩和させ、足をスムーズに出せるようにしたい!

【その為に必要なこと】

- ① 下肢筋力向上  
⇒大腿部・腸腰筋の筋力強化
- ② バランス能力向上  
⇒中殿筋の強化

① 座ってリズムックウォークⅡ (大腿部・腸腰筋の筋力強化)



- 1)イスに浅く腰掛け、背筋を伸ばします。



- 2)右の太ももを胸に近づけるように上げます。
- 3)正面に向かってキックをし手前に戻します。
- 4)左足も同様に行いましょう。

※ここまでを1回とし、交互に6回行います。

② セルフケア (中殿筋の強化)



- 1)椅子に浅く腰を掛け、両手は椅子の脇の部分を持ちましょう。
- 2)右足を胸に向かって持ち上げます。



- 3)ゆっくりと外へ開き、床におろします。
- 4)同様の形で元へと戻しましょう。

※左足も同様に行います。  
※ここまでを1回とし5回行いましょう。

※股関節に不安のある方は、無理をせず行いましょう。

“M様が改善した理由は…”

M様は長期入院による下肢筋力低下、麻痺症状が残存した事で歩行が不安定になり、心身共に大きく落ち込まれました。

ですが、このままではいけないとnagomiに通所し、積極的に運動を取り組まれました。麻痺症状に対しては、優しい刺激を与え筋肉をほぐすことで疼痛改善・拘縮予防を行う事が必要です。その状態で筋力トレーニングを行う事で足が上がりやすくなり、足がスムーズに出せるようになることが期待できます。

皆さんも、ご自身に合った運動を積極的にご自宅でも続けていきましょう!



nagomi顧問理学療法士  
永井美香子