

## nagomi 運動メニュー

C様が  
効果を実感  
した運動を  
紹介!

# ワンポイント レッスン

C様のご要望 (お悩み) ▼

家事を続ける事が出来る

【その為に必要なこと】

- ① 立位姿勢保持 ⇒ 中殿筋・股関節周りを鍛える
- ② バランス機能向上 ⇒ 下肢の血流を良くする
- ③ 口腔機能訓練 ⇒ 咀嚼筋に重点を置いた口腔体操

### ① 立位姿勢保持 (中殿筋・股関節周りを鍛える)



- 1)イスに浅く座り、背筋を伸ばします
- 2)バンドを太腿の上に縛ります

※膝が内旋しないよう注意しましょう



- 3)1・2・3のテンポで両足を広げ、1・2・3のテンポで両足を閉じます
- 4)この動作を4セット行いましょう

※バンドがない場合は両手を両足の外側に沿え、負荷をかけながら行う事も可能です

### ② バランス機能向上 (足指ほぐし)



- 1)足の親指と小指を両手で持ちます

※膝を組むことが難しい方は、膝を立てて行う、またはゴルフボールを使い、行いましょう



- 2)横に広げながら、指を前後に10回動かします  
同様に、人差し指と薬指、中指と親指、中指と小指も行います

### ③ 口腔機能訓練 (咀嚼筋に重点を置いた口腔体操)



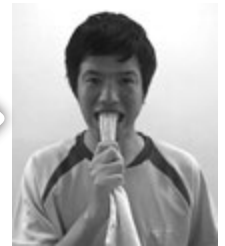
- 1)右奥歯でタオルを軽く噛み、3秒タオルを引っ張る

※1)~3)まで1セットとし、3セット

※歯の状態に合わせ、力を入れすぎないように注意しましょう



- 2)左奥歯でタオルを軽く噛み、3秒タオルを引っ張る



- 3)前歯でタオルを軽く噛み、3秒タオルを引っ張る

## C様が改善した理由を徹底解説!!

nagomi顧問理学療法士 永井美香子

以前は痛みや痺れが原因で、数メートル歩く事も難しかったとの事で、「疾病」→「活動の低下」→「ADL・IADLの低下」と悪循環になり、機能が低下したと考えられます。また帯状疱疹は、免疫の低下により発症してしまう事が多くあります。

C様はリハビリを開始されてから、リハビリ内容をメモに取られ、エクササイズはご自宅で全て行われているとの事。大変意欲的にリハビリを継続され、機能改善に繋げる事が出来ました!



1 January

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 |    |

ご自宅で、上記リハビリを実施したら、印をつけましょう!

