

nagomi 運動メニュー

S様が
効果を実感
した運動を
紹介!

ワンポイント レッスン

S様のご要望 (お悩み) ▼

体調が安定し、独居での在宅生活が継続できる

【その為に必要なこと】

- ① むくみ改善 ⇒ 末端の血流を良くする
- ② 足を上げやすくする ⇒ 下肢(大腿部)を弛める
- ③ 口腔機能訓練

① むくみ改善 (足指ほぐし)



1) 小指と薬指、薬指と中指、中指と人差し指、人差し指と親指を前後に動かします



2) 親指と人差し指、人差し指と中指、中指と薬指、薬指と小指を左右に広げます



3) 足裏をさするようにほぐしていきます



4) 足首を持ち、初めは小さく、徐々に大きく回していきます

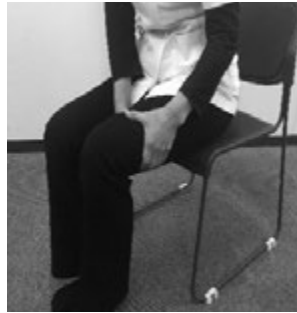
※足を組むことが難しい方は、膝を立てかかとを軸に行いましょう

② 足を上げやすくする (大腿部を弛める)



1) 椅子へ浅めに座り、膝は約90度にし、膝と膝をつけます

※ご自分のペースで約30秒～60秒間行います
※反対の足も同様に行っていきます



2) 出来る方は両手で、太ももをつかみ内外と動かしていきます

③ 口腔機能訓練

(嚥下に重点を置いた口腔体操)



1) ストローからゆっくりと息を吐きだし、長い時間先端から空気の泡を出す

※1)を1分間(休憩込) 2)を5回行います

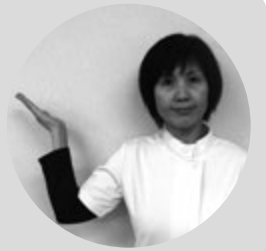


2) ストローから一気に息を吐きだし、呼出した空気で泡立てる

S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

息切れや足のむくみは、心不全の方に起こりやすい症状で、動きにくくなる事から活動量が減少してしまいがちです。心不全と上手に付き合っていく為には、①適度な運動の継続、②食生活に気を付ける事が重要です。S様は変形性膝関節症でもある事から、下肢の血液循環を改善され、またご自宅でも口腔機能訓練を継続され、痰のからみが軽減し、食事への意欲が高まり、買い物の習慣化に繋げる事が出来ました!



2 February

ご自宅で、上記リハビリを実施したら、印をつけましょう!



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