

nagomi 運動メニュー

ワンポイントレッスン

N様が効果を実感した生活機能特化の訓練をご紹介します & 永井PT 徹底分析



① 手指ほぐし



1) 右手の親指と人差し指の間をやさしくトントンとほぐしていきます



2) 人差し指と中指の間、中指と薬指の間、薬指と小指の間も順番にほぐしていきます

※左手も同様に行いましょう
※力を入れずに、やさしく行いましょう



② 洗濯物を畳む訓練



1) 手すりに洗濯物をかける



2) 洗濯物を畳み、前方の机(棚)に運び、収納する

※1)、2)を反復して行います



③ 唾液分泌マッサージに重点を置いた口腔体操



1) 人差し指から小指の4本の指を頬に当て、上顎の奥歯あたりを後ろから前に向かって優しく回す



2) 指を顎の内側に当て、上に向かってゆっくりと押し上げる



3) 親指を顎の下に当て、上に向かってゆっくり押し上げる

※1)を5回、2)、3)を10秒間行います

N様改善理由を徹底分析 !!

nagomi顧問理学療法士 永井美香子

2013年(60歳)に生活習慣の悪循環により脳梗塞を発症してしまったN様。後遺症で左半身にマヒが残り、入院中は車イス状態だったとの事。

脳血管疾患の方の維持期(生活期)リハビリは、筋力トレーニングのみではなく、柔軟性や関節可動域、日常生活に必要な機能(IADL)を高めていく必要があります。

N様は「仕事の代わり」として週5回ご利用され、リハビリが習慣化したことにより、ご自宅内での役割創出に繋げる事が出来ました!



リハビリチェックカレンダー

5

May

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 31	25	26	27	28	29	30