

nagomi 運動メニュー

ワンポイントレッスン

I様が効果を実感した生活機能特化の訓練をご紹介 & 永井PT ワンポイントアドバイス

① 生活リハビリプログラム (歩行)

・ふくらはぎを鍛える



1)足裏を床につけます



2)つま先を軸に、かかとを上げ、下ろします。

※ゆっくりと10回
行いましょう
※立位で行うとよ
り負荷が強くな
ります

・太腿を鍛える



1)右足を上げ、
ゆっくり下ろし
ます



2)左足を上げ、
ゆっくり下ろし
ます

※左右交互に10
回行いましょう
※立位で行うとよ
り負荷が強くな
ります

② ご自宅で出来る口腔機能訓練



1)右奥歯でタオルを軽く噛み、3秒
タオルを引っ張る



2)左奥歯でタオルを軽く噛み、
3秒タオルを引っ張る

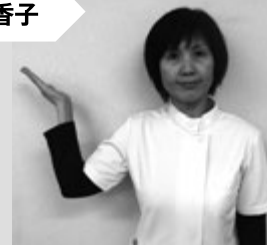


3)前歯でタオルを軽く噛み、3
秒タオルを引っ張る

ご自宅での過ごし方 ワンポイントアドバイス!

nagomi顧問理学療法士 永井美香子

ご自宅で過ごす時間が長く、活動量が低下する事により「生活不活発病」が発症してしまいます。定期的な運動により低下を予防する事が必要ですが、過ごし方のポイントとして「血流改善」にあり、筋肉・内臓機能低下を抑制する事が出来ます。生活の中では入浴が効果的であり、シャワー浴であっても【手首・足首】を冷やさないようにする事、運動としては【手首回し・足首回し】を行う事が血流改善に効果的です。「生活不活発病予防」を行い、現況を乗り越えていきましょう!



リハビリチェックカレンダー

6

June

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	30				