

nagomi 運動メニュー

ワンポイント*レッスン

ワンポイントアドバイス & 課題解決に向けた運動をご紹介します

永井PTからのワンポイントアドバイス:

8月は熱中症に注意が必要です。特に今年は新型コロナウイルスの影響による体力低下が多く見られている為、例年以上に注意が必要です。体内に必要な水分量は1日に1500ml以上必要と言われており、摂取するものとして特に「ナチュラルミネラルウォーター」がお勧めです。また、基礎代謝が低下する事で汗をかきにくくなり熱中症に陥りがちです。「水分と運動で熱中症予防!」としてnagomiの運動をご自宅でも継続して頂ければと思います!



nagomi顧問理学療法士 永井美香子

nagomi内では、
1日に必要とされる水分量1,500mlのうち
700mlの摂取を目標!

熱中症予防

基礎代謝向上

口腔内清潔

むくみ改善

認知症の予防

血圧の安定

脳機能の覚醒

など...



足指・足裏・足首ほぐし

動画URL <https://youtu.be/0V9B8gB4t0>



1)小指と薬指を持ち、前後にほぐしていきます。順番に薬指と中指、中指と人差し指、人差し指と親指とほぐしていきます



2)親指と人差し指を持ち、左右に広げていきます。順番に人差し指と中指、中指と薬指、薬指と小指とほぐしていきます



3)手指と足指が交互になるように組み、足の裏全体をほぐしていきます



4)足首を始めは小さく、徐々に大きく回します

※膝に痛みのある方は無理のない範囲で行いましょう

手指ほぐし

動画URL <https://youtu.be/sNNkxB4oEsl>



1)手をパーにし、小指の先をやさしくつまみ、牽引(上に引っ張る)します

2)つまんだ小指を牽引したまま、前後にやさしく10回動かします。順番につまむ指を薬指、中指、人差し指、親指と変えていきましょう

※ゆっくりとやさしく行いましょう



※指をつまむ事が難しい方は健側の指をお尻と椅子の間に挟み、前後に腕を動かすことで代替ができます

リハビリチェックカレンダー

8

August

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	31				