

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:

9月は例年、残暑が厳しく引き続き、熱中症には注意ではありますが、夏バテになってしまっている方も多くいらっしゃいます。特に残暑の夏バテには冷房による「冷え」が影響し、だるさや頭痛、腰痛などを伴う事が多くあります。そこでポイントになるのは、「3つの"首"」です。首、手首、足首は冷房の影響を受けやすく、頭痛や内臓の冷え、下肢血液循環の低下に繋がりがやすい為、その3か所を温める事を意識すると良いでしょう。

新型コロナウイルスの影響により、自粛が多く、体力が低下している方が多くいらっしゃる為、特にケアを意識していきましょう!



nagomi顧問理学療法士 永井美香子

日本デイサービス協会にて、短時間デイサービス欠席者への健康状態・ADLへの影響調査を行いました!

- 調査概要 http://www.my-nagomi.com/pdf/20200728_JapanDayServiceSurvey.pdf
- 調査報告書 http://www.my-nagomi.com/pdf/20200728_AbsenceToHeath&ADLAggravation.pdf



出典:『新型コロナウイルス蔓延による短時間デイサービス欠席者への影響に関する緊急調査報告書』一般社団法人日本デイサービス協会、京都大学大学院医学研究科医療経済学分野

結論

デイサービスの利用で身体機能の維持・改善が期待されるどころ、コロナ禍自粛による長期欠席により、身体機能が悪化傾向にあることが明らかになった。

太腿上げ運動(ボール)

動画URL https://youtu.be/fHUOc_hbvPE



1) 右手でボールを持ち、右足を上げ、右足の下にボールをくぐらせます



2) 左手でボールを受け取り、左足を上げ、左足の下にボールをくぐらせます



3) 右手でボールを受け取り、1) 同様にいきます



4) 左右交互に10回行いましょう

※ボールの代わりにタオルを丸めたもの等でも代用できます ※足を高く上げる事を意識しましょう

体幹のばし運動

動画URL https://youtu.be/J8suQ6_7-aY



1) 浅めに座り、足は腰幅に広げ、背筋を伸ばします。両手は胸の前で、肘同士を持つように重ねます



2) 右の殿部に体重をかけたがら、右肘を上げます。左の殿部に体重をかけながら、左肘を上げます

※左右交互に10回行いましょう
※体重をかけた方の肘が下がらないよう注意しましょう

リハビリチェックカレンダー

9 September

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			