

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：～「体温」の重要性～

10月は季節の変わり目であり、体調管理には特に注意が必要ですが、風邪や病気などにかからないように免疫力をつけるためには、「体温」が非常に重要になります。人間は体温が1℃下がると免疫力は30%低下し風邪や病気にかかりやすくなります。体温は、朝に低く、昼に上がり、夜に下がる波を作りますが、その流れが悪いと自律神経のコントロールを低下させていきます。また、よく噛むことにより脳や内臓機能の活性化につながり、さらに、運動で太ももや背中などの大きな筋肉を刺激することにより代謝が上がり体温を向上しやすくなります。nagomiの運動を継続し、季節の変化に負けない健康的な身体作りを行いましょう!



nagomi顧問理学療法士 永井美香子

過剰な自粛により高まるフレイルのリスク (東京都医師会 平川博之副会長)

人生100年時代に入出し、住み慣れた街でいつまでも健康に長生きするためには、要介護を防ぐことが重要になるが、東京大学高齢社会総合研究機構の研究によると、コロナ禍で高齢者の40%以上の方が外出頻度が低下し、その中で週1回未満の外出頻度の方が13%いた結果が出た。自宅にいる間に十分な食事や運動を行わず、人にも会わなくなるなど生活不活発への悪循環に陥るケースが懸念される。

【新しい生活様式(ウィズコロナ時代)の介護サービスとして】

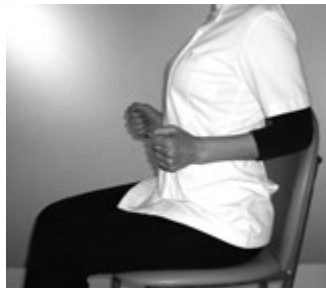
感染症対策の徹底を継続、地域連携、代替えサービスやオンラインの活用などで新たなコミュニケーションツールを活用し、フレイルの抑制、自立支援の実現が必要である!

姿勢保持運動

動画URL https://youtu.be/J_dAZOCTygg



1)肘を90度に曲げ、軽く握り拳を作ります



2)肘を背もたれに押し付け、肩甲骨と背中に力が入るようにします(7秒間行いましょう)

1)、2)を5セット行いましょう
※呼吸を止めないよう意識しましょう

大腿部を鍛える運動

動画URL <https://youtu.be/RV5qgGDsGKQ>



1)左足首の上に右足首を乗せ、右足を手前に、左足を奥に、お互いの足で押し合います



2)右足首の上に左足首を乗せ、左足を手前に、右足を奥に、お互いの足で押し合います



※7秒間ずつ、呼吸は止めずに行いましょう
※膝が伸びないように注意しましょう

リハビリチェックカレンダー

10 October

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