

“一生涯現役” “歩行の自立” を目指して!!

N 様が実践されていた nagomi の運動内容をご紹介します!!

nagomiの運動は、どなたでもご自宅で簡単に
取り組むことが出来るプログラム内容になっています!

➤ 1. 腹式呼吸 (こちヨガ)



- 1) マットやイスに楽な姿勢で座り、優しく目を閉じます。
- 2) 大きく息を吸い、お腹をぱんぱんに膨らませ、吐く息でお腹をぺしゃんこに凹ませていきましょう。



- 3) 両手をお腹に優しく添え、お腹の膨らみや凹みを感じ取りましょう。
- ※ 普段の呼吸よりも意識的に深く行います。出来る範囲で3分間行いましょう。

➤ 2. バランス機能を向上させる運動



- 1) 右足の小指と薬指を持ち、前後に10回ほどしていきます。続けて薬指と中指→中指と人差し指→人差し指と親指の順番に広がっていきます。



- 2) 右足の親指と人差し指を持ち、左右に10秒間広げていきます。続けて人差し指と中指→中指と薬指→薬指と小指の順番に広がっていきましょう。
- ※ 膝に痛みのある方は、膝を立て、踵を軸に行いましょう。

➤ 3. 脳活プログラム (脳活運動II)

nagomiでは、身体機能向上だけでなく、脳活性化を図る運動も実施しています!



- 1) 椅子に座った状態で、つま先の上げ下げを行い、それに合わせて両手で太腿を叩くようにリズムを取っていきます。
- 2) 1)と同様に、今度は踵の上げ下げに変えて行いましょう。



- 3) 上肢の動きは1)2)と同様、下肢の動きを左右非対称にして動作を行います。下肢の動きを左右入れ替えても行いましょう。
 - 4) 1)2)3)の動作をそれぞれ10回ずつ行います。
- ※ 間違えても構いませんので、出来る範囲で行いましょう。

ワンポイントアドバイス

nagomi顧問理学療法士
永井美香子

自身の足で歩き続ける為には「柔らかい足首」「正しい姿勢保持」等を維持し続ける事が重要となります。足首が固まれば転倒リスクが高まり、悪い姿勢では歩行動作が安定する事はありません。今回ご紹介している運動は、それらを維持・改善する為に必要な運動となります。ただ回数を熟せば良い訳ではなく、これらを習慣化する事が重要ですので、自立した生活を送り続ける為にも取り組んでいきましょう!



リハビリチェックカレンダー ご自宅で上記リハビリを実施したら、印をつけましょう!

2024 12 December

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				

2025 1 January

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	