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

永井PTからのワンポイントアドバイス：**〜5月病を予防し、活力ある生活に向けて〜**

5月は無気力や食欲低下などの症状を引き起こす「5月病」にかかる方が多く見受けられます。「5月病」の症状としては、適応障害や軽度のうつ状態があります。気候の変化や生活リズムの乱れ等によるストレスが主な原因です。その為、生活リズムを整え、日々の心掛けでストレスを軽減することが予防策として重要となります。そこでポイントとなるのが「定期的な運動習慣の確保」と「日光を浴びる」ことです。高いリフレッシュ効果のある運動を行い、且つ日光を浴びることで分泌されるビタミンDで心の不調を予防して活力ある生活に繋げていきましょう。



nagomi顧問理学療法士 **永井美香子**

nagomiでのご提案内容

定期的な運動習慣を確保し、心身共に健康へ‼

精神的に不安定や落ち込みから、動かない時間が多くなることで、生活不活発病の進行に繋がりかねません。より転倒不安が強まり、活動意欲も低下していくという悪循環が生まれます。
nagomiの運動はどなたでも出来る運動ではありますが、多少のストレスは運動で解消することも立証されています。運動習慣を確保し、身体機能向上だけでなく、心もリフレッシュしていきましょう。

【ご自宅で出来る！ nagomi の運動の一部をご紹介】

スムーズな立ち座りに繋げる（足の押し合い）

動画URL
https://youtu.be/0PqW5Kxmszo



1）左足首の上に右足首を乗せ、右足を手前に、左足を前に、お互いに足で7秒間押し合います。



1）足を組み換えても行いましょう。

※呼吸を止めず、また膝が伸びないよう注意しましょう。

左右のふらつき防止（股関節周りを鍛える）

動画URL
https://youtu.be/ut27Kf7WQg8



1）両足でボールを挟みます。

※ボールをお持ちでない方は、クッション等で代用も可能です。



2）両足を内側に寄せるように力を入れ、ボールを潰し、戻します。これを8回程度行いましょう。

リハビリチェックカレンダー

5 May

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 / 30	24 / 31	25	26	27	28	29