



主人公様より足がツる、浮腫み、歩きにくいのを何とかしたいと要望があり。主訴を生活習慣と医学的観点、また下半身の動きや筋力と歩行時の様子などから推測し自宅で出来る運動療法のメニューを作成していきます

#### ステップ1

#### 運動メニューの選択

様々な運動やストレッチを考案。主人公様に運動方法と何に対して効果があるかの説明を行いその中から自宅で続けられると思えるものを選んでいただいた



これなら出来ると思う



#### ステップ2

#### 内容を実践

訓練メニューを実施し、ポイントや注意点を指導したり、実際に一緒にやり方を説明しながら行う

##### ふくらはぎがツる対策

##### むくみ対策

##### 歩きにくさ対策

ひざ関節に負担が少ない筋力向上のための  
タオルつぶし運動

歩行時の骨盤の安定のための 足の外転運動

バランス安定のための  
体幹筋トレーニング

##### ストレッチ

##### 踵、つま先上げ運動



#### ステップ3

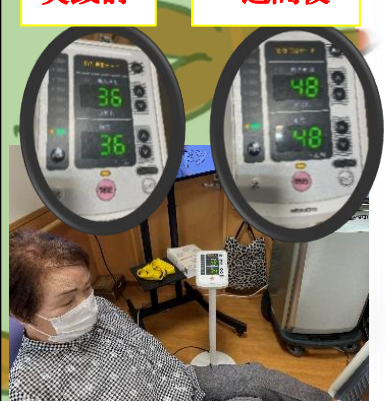
#### 自宅で運動を行う

実践時の写真と共に①運動名称 ②方法③目的④注意点を書いた運動メニューを自宅に貼ってもらいました

『自分で選んだ運動だから頑張ってる』『足が楽になった』との声をいただいています。測定でも数字は上がっており、足の動きが良くなっていると考えています

##### 実践前

##### 一週間後



レッグプレスにて測定

お問い合わせ Tel:086-522-8330  
担当:青木・岡松・森野