

nagomi Express

2
February

2月で1周年を迎えました!

リハビリディサービスnagomi荻窪店 (平成22年2月開業)

〒167-0051 東京都杉並区荻窪3-13-8

nagomiに楽しく通っていただける事を一番に考え、皆様を応援させていただきます。



長時間歩いても疲れにくくなり、念願の広島旅行に行けました!

[nagomi荻窪店 Y様]

80歳・要介護1 平成22年2月からご利用



家の中で転倒し、肩甲骨の内側にひびが入ってしまったY様。身体の動きも制限されてしまい、外出もままならなくなってしまいました。

以前は散歩や友人との外出を楽しんでいましたが、家の中で敷物につまづき転倒してしまいました。背中が痛むので通院すると肩甲骨にひびが。物を持ち上げたり伸びもできず辛い日々が続きました。さらに家族からは姿勢が悪いと指摘され、自分ではどうしたらいいかわかりませんでした。

ケアマネジャーに紹介されnagomiに来ると、ちょうどセルフケアのテーマが「姿勢改善」でまさに自分にぴったり。効果を実感しそれ以来、家でも実践しています。

nagomiで運動した後は全身がポカポカして調子も良くなります。気が付くと鏡に映っている自分は姿勢も良くなっていて、歩くのも苦でなくなりました。2月から利用し始め、ついに秋には念願の広島旅行に行けました。そのうちnagomiにも歩いて通えたらと思っています。

【セルフケア】 ～姿勢改善～

姿勢の崩れは見た目だけでなく、身体機能全体に影響します。Y様のように、肩甲骨周辺の筋肉の動きが悪くなると姿勢が崩れ、身体が前傾になり転倒の危険も出てきます。セルフケア「姿勢改善」では、菱形筋などの姿勢筋や胸の筋膜を無理なく刺激していくことで、姿勢の崩れや身体バランスを整え、結果として歩行能力の向上も期待できます。



お問い合わせはお近くの
リハビリディサービス
nagomi各施設へ

nagomiの施設情報は、

<http://www.my-nagomi.com>