

nagomi Express

4
April

3月で1周年を迎えました!

リハビリディサービスnagomi松ヶ丘店 (2010年3月開業)

〒260-0807 千葉県千葉市中央区松ヶ丘町264-1

今後もスタッフ一同、ご利用者様の心と体の健康をサポートさせて頂き、全力で元気を応援していきます!



腰痛が緩和され、庭いじりが出来るようになりました! 【nagomi松ヶ丘店 S様】 76歳・要支援2 平成22年6月からご利用



腰椎椎間板障害による右足の痺れが悪化し、1か月間入院したS様。筋力は低下、腰痛もひどく今までの様な生活が困難になってしまったのです。

圧迫骨折をしてからというもの、常に腰痛との闘いでした。腰は曲がり、室内でも杖を使用しないと歩けない状態…。もちろん、趣味だった庭いじりも満足には出来なくなってしまいました。

運動の機会を増やさなければと思い、nagomiに通い始めて9か月が経ちました。nagomiの運動は簡単な動きが多いのに、すぐに効果が実感できるので家でも取り組んでいます。

最近では運動を継続していた結果、腰の痛みを感じなくなってきたのです!少しずつですが庭いじりも出来るようになってきました。

きれいなお花で庭をいっぱいにするためにも、さらに運動を継続して行っていきたいと思います。

【ここちヨガ®】
～シーズンストレッチ春～

腰痛→痛いから動かない→筋肉硬直→腰痛の悪化と、運動機会が減ると悪循環を引き起こす可能性があります。入院や季節的要因が影響している場合、周囲の方の声かけが必要となります。シーズンストレッチ春では、冬の間動かさず硬直した筋肉や関節をほぐすことで、動きやすい身体を目指します。



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>