

# nagomiExpress

9  
September

リハビリデイサービスnagomi南茨木店 (平成22年5月開業)  
〒567-0852 大阪府茨木市小柳町17-27  
ご利用者の「健康維持・改善」を全力でサポートさせていただきます!!



## お風呂に介助椅子なしで入れるようになりました!!

【nagomi南茨木店 U様】69歳・要介護2 平成22年9月からご利用



約1年半前に、脳梗塞となり左上下肢に麻痺が残ってしまったU様。お風呂に入る際も介助椅子がないと入れなくなっていました。

脳梗塞後遺症で麻痺が残り、肩・膝が上がらなくなってしまいました。昨年の8月頃までは何かしたいといった気持ちすら持てず、家で1日を過ごすことが多くなっていたのです。

しかしnagomiに出会ってからは変わりました! nagomiの運動の中でもヨガは私に一番合っている運動で、特に今回のシーズンストレッチで行っているスイカ割りの動作を行うと、肩の痛みが和らぎます。

お風呂に入るとき介助椅子なしでは入れなかった私ですが、腕の動きがスムーズになったお陰で身体を支えられるようになり、今では介助椅子を使わなくても浴槽をまたぎ、入れるようになりました!

今後も、nagomiで継続的に運動を続け、肩の可動域をもっと広げて、一人で背中を洗えるようになりたいです。

### 【こちヨガ®】 ～シーズンストレッチ夏～

U様のように肩関節、肩甲骨の周囲の筋肉が硬くなるため、肩が上がらないという方がいらっしゃいます。シーズンストレッチ夏では、スイカ割りの動作を取り入れ、肩の三角筋を強化して行く事で、浴槽の手摺りに掴まり、身体を引き寄せる等の動作をスムーズにさせます。また、積極的に全身の主要な筋力群を刺激して、筋力の維持を図り、関節を大きく動かす動作が組み込まれています。

nagomi

お問い合わせはお近くの  
リハビリデイサービス  
nagomi各施設へ

nagomiの施設情報は、  
<http://www.my-nagomi.com>