

nagomiExpress

リハビリデイサービスnagomi静岡葵店 (平成22年6月開業)

〒420-0011 静岡県静岡市葵区安西3-60-1

ヨガストレッチでお腹の底から元気に!日常生活をスムーズにすることで、笑いの多い毎日を過ごせるよう、スタッフ一同支援させていただきます!



腕全体の可動域が広がり、畑仕事が出来るようにになりました!!

【nagomi静岡葵店 Y様】

72歳・要支援2 平成23年2月からご利用



リウマチにより、関節などの拘縮が出てきてしまったY様。大好きな畑仕事に出られなくなっていました。

リウマチで、腕や足の関節に拘縮が出てきてしまい、その症状と日に日に動けなくなってしまう事に不安を抱いていました。運動をしなければと思っていてもどのようにすればいいのかわからず、一度は、マシンのあるデイサービスも考えました。でもこの拘縮がある状態ではマシンで鍛えるのではなく、柔らかく、ほぐしていけないのかと感じていたのです。

そんな時にnagomiと出会い、まさにこれ!!と思いました。ここちヨガの中でも手指・足指ほぐしをすると手や足の関節が楽になり、最近では畑の草むしりが出来るようになってきました。目に見えて効果が出てきているのでとてもうれしいです。

これからもnagomiで運動を続けて、丸一日畑仕事が出来ようになるのが、次の目標です。

【ここちヨガ®】
~手指のほぐし~

Y様のように関節リウマチのため、ずっと関節を動かさずにいると、関節が動く範囲が狭くなり、筋力が弱ってしまいます。手指ほぐしは、固くなった指関節周りの筋肉をほぐし、関節の可動域を広げてくれます。また、指先の動きを速くさせる事が出来るようになるので、手を使う作業が楽になっていきます。手指ほぐしを行うことで末梢神経を刺激し全身の血流を高めてくれる効果も期待でき、末端から血行が改善されるので、体温が上がり、冷えの解消に役立ちます。

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>