

nagomiExpress

リハビリデイサービスnagomi藤沢川名店 (平成22年6月開業)

〒251-0015 神奈川県藤沢市川名187-3

ご利用者は、身体に加え心の不安も大きい昨今です。機能訓練を通して身体と心の健康維持・改善に向けスタッフ全員でサポート致します。



膝の痛みが軽減され、長時間の外出が安心して出来るようになりました! [nagomi藤沢川名店 H様] 74歳・要支援2 平成22年9月からご利用



両膝の変形性膝関節症で、歩行時に痛みが出て歩行が不安定になってしまったH様。趣味サークルや勉強会に出られなくなっていました。

以前は、膝を床につくと痛みが出て、歩行距離が長くなると膝周りが張って重くなってしまいう状態でした。そのせいで、歩くことが嫌になり、気持ちもふさがちになり、次第に外出の機会が減っていきました。

しかし、nagomiで運動するようになってから、膝をついた際の痛みも殆ど無くなり、脚の筋力がついて、歩行時のふらつきが無くなってきたのです! nagomiの運動は膝に不安を抱える私でも、無理なく全身を動かす事が出来るので、自分に合っていると思いますし、帰る頃には全身が温まって身体が軽くなる事を実感できます。

最近では、膝の痛みが軽減した事で歩行に自信がつき、通えなくなっていた東京での勉強会へ行けるようになりました! 膝の不安が減ったことで、今では長距離の外出も苦痛ではありません。

今後は、東京での勉強会への参加を定期的に月2回～3回、出来るようになるのが目標です!

【イスdeエクササイズ】 ～足腰強化運動～

身体の中に痛みがあると、どうしても痛みをかばう為、患部をあまり動かさなかったり、他の部分に負担をかけてしまいがちです。H様のように膝の場合、膝を使うことを避けていると、ますます太腿の筋力は弱くなり、動く範囲も狭くなります。

「座ってリズムクウォークI」では、大腿四頭筋を使い運動を行うので、大腿の筋力アップをさせ、歩行時の安定化をしていきます。また、下肢の筋力がつくことで膝への負担が減り、痛みの解消に繋がります。

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>