

nagomi *iE* xpress

満開の桜も散り、新緑がまぶしい季節到来!
全てのお客様にぜひこの季節を満喫していただきたい…
冬の間、どっかり下りた重い腰を上げて外へ飛び出しませんか?
nagomiが皆様の心も体も軽くします!



畳の生活を 取り戻しました!!

股関節と膝の手術により、畳からの立ち座りが困難になったG様。しかし、週一回nagomiでヨガやエクササイズを続けた結果、今では畳の生活を取り戻しています。



手術の後、立ち上がれなくなることが不安で、ベッド・テーブルの生活になってしまいました。しかしやはり畳が恋しくて…。

…………… 実際、G様は初めの頃イスに座りヨガを行っていました。『腰が軽くなる』、『膝の痛みが和らぐ』と、週ごとにテーマの変わるヨガや、立ち座りや歩く為の筋力強化運動、『座ってリズムックウォークI』を通して、筋力の向上を一緒に目指しました。結果半年後には、ヨガマットを使ってヨガが出来るようになったのです。

家でも畳の生活を取り戻しつつあります!
歩行も20分が限界だったのに、今では30分も歩けるようになりました。

【G様】

81歳 / 要支援2 / 平成18年12月からご利用

今後もリハビリデイサービスnagomiをどうぞよろしくお願いたします。

お気軽にお問い合わせください (フリーダイヤル)

nagomi

なごみ やさしい

0120-753-834

千川店

大泉学園店