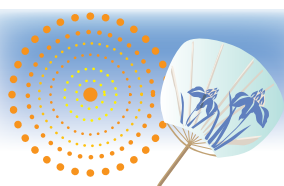


nagomi*iE*xpress



暑い日が続きますね…。

そんな暑い季節だからこそ、イベントが楽しい時期でもあります。

花火にお祭り…、クーラーの部屋に閉じこもらず夏を満喫しましょう!

歩き方の改善を 目指して筋力維持 とセルフケア

6年前の大腿骨頸部骨折が原因で右足が4cm短くなってしまったS様。

寝たきりの原因の一つと言われる怪我ですが、S様は週2回nagomiに通い、約5ヵ月筋力の維持を続けています。



6年前に怪我をしてからは、左足が、短くなった右足をかばって歩くもんだから、すぐ疲れてしまって…。歩き方もぎこちなく今まで過ごしてきました。

nagomiのセラバンドは下半身が鍛えられて、筋力維持には欠かせない運動ですが、正しい歩き方を教えてくださるセルフケアも、私にとってとても重要な時間です。自分の体と対話する大切さを学びました。

「普通の歩き方」を目指して家でも取り組んでいます。

【S様】 79歳 / 要支援2 / 平成20年 1月からご利用

『セルフケア』

今まで各店舗月に1回行っていたイベントをより多くの方に提供できるよう、8月からは各クラスの運動プログラムに『セルフケア』を取り入れることとなりました。

S様もおっしゃっているとおり「家でも取り組める」ことを目的としています。nagomiに通う皆様に、nagomi以外でも自分の体と向き合える時間を…。

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、

nagomi

<http://www.my-nagomi.com> をクリック!

もしくは、

なごみ やさしい



0120-753-834

までご連絡下さい。