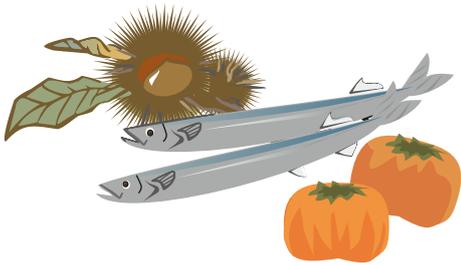


# nagomiExpress



食べ物の美味しい季節がやってきました。  
食べすぎにはご注意ください!  
nagomiでしっかり運動して、体型維持しましょう。

## 軽々腕が上がり、 夕飯が作れるまで 回復しました!

加齢に伴う肩痛により腕が上がらず、日常動作に制限があったK様。  
以前はマシンを使ったリハビリに通っていましたが、効果は見られなかったそうです。  
nagomiに通って5カ月、現在では写真のようなポーズが出来るくらい改善したそうです。



長い間、肩の痛みにより腕が上がらず悩んでいました。家事を行うことも困難で、娘に任せきり…。以前はマシンを使ったリハビリに通っていましたが、痛みが改善することはありませんでした。ところが、週2回nagomiに通うようになって2カ月が過ぎた頃、今まで出来なかった、腕を上げるヨガのポーズが出来るようになっていたのです。お陰様で肩の痛みが和らぎ、以前のように自分で夕飯を作れるようになりました!

【K様】 83歳 / 要支援2 / 平成20年5月からご利用

## ここちヨガストレッチ『上肢改善』

K様のような肩痛の場合、まず肩を冷やさないこと、そして適度な運動により肩の筋肉が固まらないようにすることが、予防策として挙げられます。

ここちヨガの1つに、上肢改善を目的としたプログラムがあります。首回りから肩回りの筋肉をほぐし、血液の流れを促進することで痛みを緩和させる効果があります。

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。