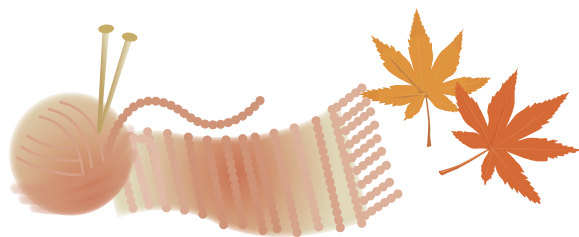


nagomiExpress



朝夕肌寒い季節がやってきました。
季節の変わり目は体調を崩しやすいので、
気をつけましょう!

足の指先に力が入り、 洗濯物が外に干せる 様になりました!

脊柱管狭窄症、すべり症の手術後、末梢神経の痺れが残り、つま先立ちが困難になったK様。背伸びが出来ないため、洗濯物を外に干せなくなり、仕方なく室内干しの生活となりました。



主治医からは「術後も痺れは残り、上手に付き合うしかない」と言われました。

しかし、このまま何もせず不便・不安な生活を続けるのは嫌だと思い、運動許可が出てすぐにnagomiへ通い始めました。

nagomiのヨガで覚えた足指ほぐしは、末梢神経の活性化に効果があり、家でも毎朝20分～30分行っていました。すると、nagomiに通い9ヶ月が経ったある日、洋服を鴨居へ掛けようとしたところ、つま先立ちが出来る事に気が付いたのです。少しずつ歩行も安定し、洗濯物の外干しも出来るようになりました。

[K様] 71歳 / 要支援1 / 平成19年9月からご利用

こちヨガ®『足指ほぐし』

K様のような末梢神経の痺れは、神経が圧迫されて起こるといわれています。足指ほぐしは、足の血行を良くしたり足先の神経を刺激して、足の感覚を呼び覚まし足の痺れ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。