

# nagomiExpress



明けましておめでとうございます!!

今年一年もnagomiに関わる全ての人が、健康で幸せに過ごせるよう努力して参ります。今年もnagomiをどうぞよろしくお願い致します。

## 下肢筋力が向上し、長時間の外出が安心して出来るようになりました。【K様】88歳・要介護1 / 平成19年2月からご利用

多発性脳梗塞発症後、長期入院等により下肢筋力が著しく低下してしまったK様。4度の転倒を経験した上に、自力では立ち上がれないといった困難を抱え生活していました。

過去に何度も転倒を経験し、下肢筋力の低下を実感していました。しかし、運動は苦手で…。

そんなとき、ケアマネージャーにnagomiを勧められたのです。nagomiの足腰強化運動は、家に居ては体験できない専門的な運動メニューにもかかわらず、1回20分、椅子に座った状態で行うことができ、運動が苦手な私でも積極的に取り組むことができます。nagomiに通い2年が経ちました。

下肢筋力が強化され歩行が安定したと感じています。今では、都内への買物やコンサートなど、長時間の外出が安心して出来るようになりました。



今月の  
nagomiおすすめポイント

### 『足腰強化運動』

K様のように、下肢筋力の低下に悩んでいる方はたくさんいます。nagomi運動プログラムは、歩行の安定を包括的に向上させるプログラム内容となっております。

特にイスdeエクササイズの一つ、足腰強化運動は、立位や座位の態勢で足の様々な筋肉を強化する運動です。足腰の筋力低下を防ぐ効果があります。

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。