

nagomiExpress



世間は不況の波に流され、暗いニュースばかり…でも、もう春は目の前まで来てますよ！
nagomiはいつだってぽっかぽか！皆様の元気を応援しています。

肩こり解消!! ホームページ更新に 気合が入ります!

【S様】79歳・要支援1 / 平成20年9月からご利用

脳出血により左半身麻痺となってしまったS様。独学でパソコンを覚えたものの、右手のみの作業は苦痛を伴うものでした…

たまたま押し入れに眠っていたパソコンを見つけて、いじり始めたのがきっかけです。今では自分のホームページを毎月更新することが、1つの楽しみとなっています。しかし、右手のみのパソコン作業は肩こりがひどく、どうにかこの苦痛を解消する方法は無いものかと考えていた時に、nagomiのセルフケアと出会ったのです。肩こりは座っている時の姿勢に原因があると教わり、姿勢改善に効果があるセルフケアを自宅でも毎日行っています。今では肩こりが解消し、ますますホームページの更新に気合が入ります!



【セルフケア】

～座ったままで

肩こり背こり緩和～

S様のように長時間座位のまましていると肩こりがひどくなる事があります。背中と共に関節の筋肉も縮こまり、身体は前かがみになります。その間筋肉が緊張を続けることにより血管が圧迫され、疲労が溜まるのです。nagomiのセルフケアには、緊張した筋肉をほぐすことで、姿勢を正すプログラムがあります。肩こりの緩和に効果があります。

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。