

2009

3

March

# nagomiExpress



だんだんと暖かくなってきましたね。

桜や、野の葉がまだかまだかと春を待ち構えております。

nagomiでは、一足お先に皆様の笑顔が満開となっております！

## 杖を使わず歩けるようになり、愛犬との散歩が楽しい日課になりました！【H様】88歳・要支援2／平成20年7月からご利用

一昨年9月に左足を骨折、拘縮・痺れが残り左足に負荷が掛けられなくなってしまったH様。歩行機能が低下、移動の際は杖を使用しているため、以前に比べ活動範囲が狭くなってしまいました。

杖がなくても歩行ができる生活に戻りたい！その為にnagomiへやってきました。

nagomiのエクササイズにリズムックウォークIというプログラムがあります。下肢筋力の向上にとっても効果があるということで、特に集中して取り組んでいます。nagomiに通って8か月。下肢筋力が向上し、歩行が安定してきました。その結果、以前は支えがなければ床から立ち上がることもできませんでした。今では手すりや杖に頼らなくても、楽に床から立ち上がれるようになりました。

そして、目標としていた杖がなくても歩行ができる生活も取り戻し、愛犬との散歩が毎日の楽しい日課となっております。



### 【座ってリズムックウォークI】

H様のように歩行機能が低下している方には、座ってリズムックウォークIの運動が効果的です。足を前後、左右、斜めと色々な方向に動かして、普段使っていない筋肉を鍛えることを目的としたプログラムです。この運動は下肢筋力を向上させ、立ち座りや歩く為の筋力を強化する効果があります。

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。