

nagomiExpress



暖かい気候と、色とりどりの草花が元気を与えてくれる春。
nagomiで心と体の健康を手に入れ、
新しい生活に挑戦してみるのはいかが？

肩こりが改善し、洗濯物を干す作業が 楽になりました!

【T様】82歳・要支援2／平成19年11月からご利用

10年前に発症した脳梗塞の後遺症により、左手、左足に運動障害が残ってしまったT様。特に、慢性的な肩こりの痛み
に長年悩まされ続けていました。

私は1人暮らしのため家の中のことは全て自分で
行っています。しかし、運動障害があるため筋
力が弱く困難なことも多くありました。洗濯物
を干す作業もその1つです。

nagomi千川店にオープニングのメンバーとして
通い始め、エクササイズを行うことにより、
徐々に筋力が向上していることは実感していま
した。しかしそれ以上に、長年悩まされていた
肩こりが改善されたことに驚いています。
nagomiのヨガを続けて1年経ちましたが、自
然と肩の緊張がほぐれていることに気が付い
たのです。肩こりが改善したことにより、安心し
て洗濯物を干せるようになりました。これから
も自立した生活が続けられるよう、nagomiで
運動を続けていきたいです。



【ここちヨガ】 ～軽擦法～

T様のように、肩こりに悩んでる方はたくさんいます。両手の力を抜いて羽
でなでる様に肩から指先までやさしくなでます。血液の循環がよくなり筋肉
の緊張がほぐれ、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。