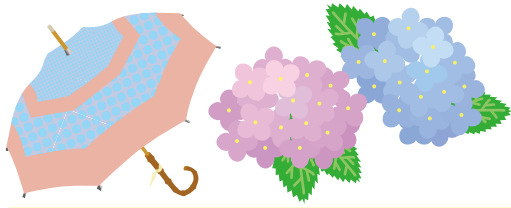


nagomiExpress



関西地方の複数の自治体において、新型インフルエンザA (H1N1)の感染確定症例が次々と報告されています。手洗い、うがいを徹底し、感染の予防に取り組みましょう。

足に踏ん張る力がつき、庭の草むしりが出来るようになりました!

【S様】78歳・要支援2

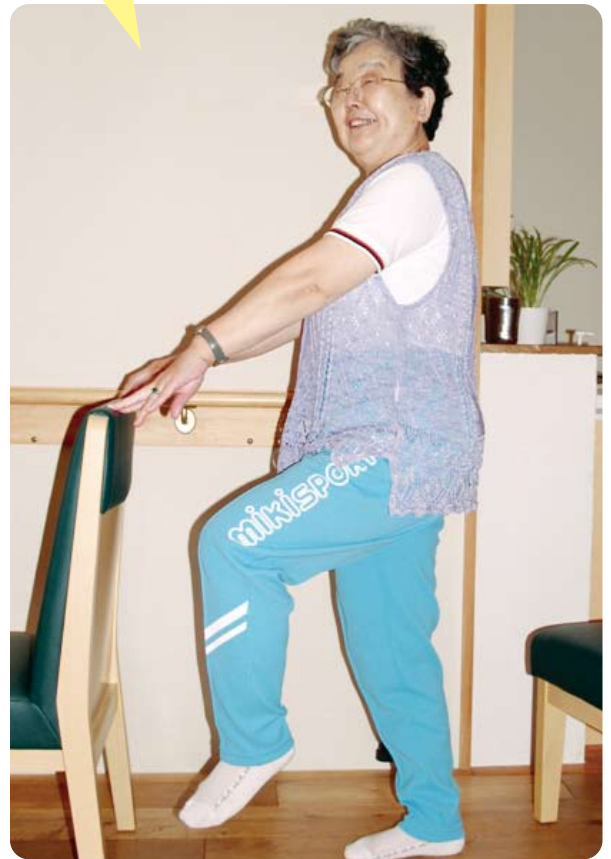
／平成20年9月からご利用

一昨年2月に脳梗塞を発症し、後遺症が残ってしまったS様。特に下半身のふらつきがひどく、1人では出来ないことも多かったそうです。

下半身のふらつきにより、足の踏ん張りが利かず、常に転倒の不安を抱えていました。料理や掃除といった日常生活に加え、趣味だった庭のお手入れも自分1人では難しく、友達やヘルパーさんに頼ってばかりいました。この状態を何とかしたいと思っていたところ、nagomiのことを知ったのです。

nagomiを利用して9ヶ月が経ちました。プログラムの1つ、イスdeエクササイズを行うことで下半身が強化されていることが分るし、以前よりもずいぶんふらつきが緩和されたように感じます。

今では日常生活動作はもちろん、庭のお手入れも自分1人で出来るようになり、毎日が楽しくて仕方ありません。



【足腰強化運動】

S様のように下半身にふらつきがある方には、足腰強化運動が効果的です。足腰強化運動は足腰の筋力が低下してしまうのを防ぎ、中殿筋や大腿四頭筋を強化することで、歩行時のふらつきや、安定性を改善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。