

nagomiExpress



暑い季節がやってきました!

クーラーの使い過ぎ、冷たい食べ物・飲み物の取りすぎには
気を付けましょう。

車椅子で生活していた私が、歩く姿で 知人を驚かせました! 【S様】77歳・要介護1 / 平成21年2月からご利用

昨年2度の股関節手術により、歩行もままならず車椅子生活
になってしまったS様。みるみる歩行能力は低下し、全身は
固くなり、日常生活動作に困難が生じていました。

病院のリハビリで歩けるまで回復はしましたが、
長い車椅子生活の影響で身体は固く、背中
は曲り、常に転倒への不安でいっぱいでした。
そんなときに、ヨガを取り入れた機能訓練
を行っているというnagomiを知り通い始めま
した。

ヨガは、常に姿勢正しく取り組むよう心がけて
います。nagomiに通い始めて5か月が経過し
ました。今では身体の柔軟性も増し、歩く姿
にも変化が!背筋がピンと伸び、堂々と歩く姿
を見た知人に「別人みたいだね!」と驚かれたの
です。車椅子で生活をしていたことを考えると
信じられない変化です。

もっともっと自信を持って歩けるように、今後
もnagomiで運動を続けていきます!



【こちヨガ®】
～腰～

S様のように車椅子生活を長く続けたことにより、身体が固くなり、姿勢が
前かがみになってしまう方は多くいます。こちヨガ®の「腰」では、腹斜筋、
広背筋を鍛え、正しい姿勢を保つ効果があります。

nagomi

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、

<http://www.my-nagomi.com>