

# nagomi Express



本格的に夏が到来しました!  
こまめに水分を補給して、熱中症には  
十分注意しましょう。

## 長時間立ったまま、家事が出来る様になりました!

**[S様]** 81歳・要支援1／平成20年11月からご利用

若い頃から仕事で膝に負担をかけ続けた事が原因で、15年前頃から痛みが発生、右膝の人工関節の手術を行ったS様。その為、長時間立ったまま家事が出来ず、椅子に座って行う状態でした。

手術後は痛みは軽減されましたが、痛みのある右膝をかばうことで左膝にも負担がかかり、痛みが出てくるようになりました。それ以来、長時間立って家事をすることが困難になり、動くこと自体がおっくうになっていました。

そんなときnagomiのことを知り、通い始めました。nagomiで行うヨガを続け、膝の痛みも緩和されるようになりました。ヨガで体をほぐすことで、体のバランスも良くなり、立っている時や歩く時の姿勢も改善されたように思います。そして、長時間でも立っていられる様になり、立ったままでの家事が出来る様になりました。今では運動意欲も高まり、nagomiで指導された自宅でできるセルフケアを自宅でも取り入れながら、週一回nagomiに通うことがとても楽しみです。



### 【ここちヨガ®】 ～足指ほぐし～

S様のように、膝に痛みを抱えている方は多いと思います。ここちヨガで行う、足指ほぐしは、ゆっくりと行うことで下肢全体の血流促進、神経を刺激して足の痺れ、痛みを緩和させる効果があります。また、1本1本丁寧にほぐすことにより、足指が広がり、安定歩行や踏ん張る力を増進させます。



お問い合わせはお近くの  
リハビリディサービス  
**nagomi**各施設へ

nagomiの施設情報は、

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