

2009

9

January

nagomi Express

リハビリディサービスnagomi藤沢店

〒252-0813 神奈川県藤沢市亀井野1-15-3 フェリーチェ1階
平成20年11月に藤沢店がオープンしてから9ヶ月が経過しました。早くもお客様からnagomi効果の声が届いています!



前のめりの姿勢が改善し、信号待ちも怖くなくなりました!

[nagomi藤沢店 1様]

84歳・要介護1／平成20年12月からご利用

すくみ足が原因で前傾姿勢となっていた1様。
後に腰部脊柱管狭窄症と診断され、3ヶ月入院しました
が、前傾姿勢は後遺症として残ってしまいました。

重心が前にかかってしまう事で、赤信号の際には体が前に出てしまうんではないかと、常に怖く思っていたものです。腰部脊柱管狭窄症と診断され、3ヶ月の入院をしましたが、前のめりの姿勢が完全に治ることはませんでした。去年の12月からnagomiに通い、ヨガを続けてきました。時間をかけて、正しい姿勢で行う「ここちヨガ」のおかげで姿勢が改善され、今では信号待ちも怖くなくなりました。習慣にしていた散歩も徐々に距離を伸ばしています。ボクサーだった若い頃を思い出し、フットワーク軽く、スムーズに動かせる健康な体を目指していきたいです。



【ここちヨガ®】 ～肩甲骨～

姿勢が前のめりになっている状態というのは、肩甲骨周りの筋肉が張っている状態を示します。ここちヨガで行う「肩甲骨」を行うと、張っている僧帽筋・大円筋等の筋肉が緩み、背筋が伸びるという効果が望めます。また、肋骨の動きも改善し、それが横隔膜のストレッチにも繋がり、呼吸がし易くなる効果もあります。



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>