

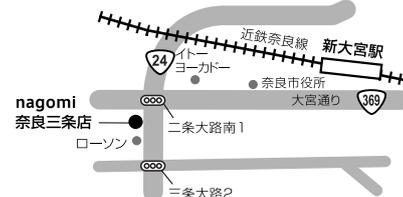
# nagomiExpress

12月で1周年!

リハビリデイサービスnagomi奈良三条店 (平成20年12月開業)

〒632-8013 奈良県奈良市三条大路2-1-10

お客様の健康とQOL向上を目指し、明るく笑顔溢れる店舗作りを心掛けております。



## 歩行に自信が出て、趣味の旅行に行けるようになりました! [nagomi奈良三条店 Y様] 80歳・要支援2 平成21年5月からご利用

坐骨神経痛、腰椎圧迫骨折と、腰の負傷を繰り返したY様。腰痛が原因で歩く機会も減り、徐々に下肢筋力が低下していきました。

腰痛の原因は坐骨神経痛がきっかけでした。その時はまだ趣味の旅行へ出かけることも問題ありませんでしたが、その後腰椎圧迫骨折を起こし、歩くことに自信がなくなり、外出が怖くなってしまったのです。

そんな状況を悲しんでいた私に、ケアマネジャーさんがnagomiを紹介してくれたのです。nagomiのエクササイズは音楽に合わせて、楽しみながら足の力が鍛えられるので、とても気に入っています!

最近では歩行に自信が持てるようになり、電車に乗って遠出できるまでに回復しました。旅行が続けていけるよう、今後も筋力トレーニングに取り組んでいきたいと思っております!



### 【イスdeエクササイズ】 ～座ってリズムック ウォークI～

Y様の趣味である旅行は日常生活の大きな刺激になる一方、怪我のリスクが高く、高齢者の身体状況が大きく影響します。その為下肢筋力の低下は、旅行の機会を失う大きな原因になります。座ってリズムックウォークIでは、下肢筋力の向上に加え、転倒予防の歩き方を訓練し、QOL(生活の質)の向上を行います。

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>