

nagomi iExpress

4
April

5月で1周年を迎えます!

リハビリディサービスnagomi板橋仲宿店 (平成21年5月開業)

〒173-0005 東京都板橋区仲宿24-8

ご利用者の皆様が健康で充実した生活を送っていただけるよう、
スタッフ一丸となってサポートさせて頂きます。



杖が無くても安心して旅行に行けるようになりました! 【nagomi板橋仲宿店 S様】 78歳・要支援1 平成21年7月からご利用



転倒により、骨盤を骨折してしまったS様。

1か月の入院により足腰の筋力が低下し、歩行が困難になってしまいました。

骨折後、退院して自宅に帰ってくると、自分で歩くことが出来ず家の中を這って移動する生活となってしまいました。杖を使って歩くことが出来ても、転倒が怖く、毎年楽しみにしている娘や孫との旅行にも行けなくなってしまったのです。

しかし、nagomiに通って生活が一変したのです!nagomiのエクササイズは足腰の筋力を鍛えるのにとても良い運動だと思います。今では杖が無くても安定した歩行が出来るようになりました。

お陰で今年の2月には、北海道旅行で念願の雪まつりを見ることが出来ました。これからもnagomiで運動を続けて、一人でも旅行に行けるぐらい、体力に自信をつけていきたいと思います!

【イスdeエクササイズ】 ～バランスステップ～

長期の入院により、下肢筋力は確実に低下してしまいます。退院後も運動の機会を減らすことなく、歩行機能の維持・向上を目指す必要があります。バランスステップでは、足の昇降運動を繰り返すことにより、下肢筋力の向上を目指します。さらには足裏でバランスをとり、歩行を安定させるための運動としても効果があります。



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>