

nagomi Express

5
May

5月で1周年を迎えます!

リハビリディサービスnagomi横浜日吉店(平成21年5月開業)

〒223-0061 神奈川県横浜市港北区日吉6-5-1

ご利用者様の健康維持・改善と共に笑顔、元気で生活して頂ける様

サービスを提供して行きたいと思っています。



ボールの運動を続けていたら、着替えが楽になりました! 【nagomi横浜日吉店 O様】 75歳・要支援2 平成21年5月からご利用



頸肩腕症候群の後遺症から、首や肩周りがスムーズに動かなくなってしまったO様。そのため服の更衣が困難になり、不自由な生活を送っていました。

私は40代の頃仕事の影響で、腕の痺れやひどい肩こりに悩まされ、『頸肩腕症候群』と診断されました。現在はその後遺症で、首が回らない、腕が上がらないといった症状に悩まされています。その為、着替えには毎日苦労していました。外出することも億劫になっていた私がnagomiと出会ったのは1年前のことです。

初めてボールを使って運動したとき、腕を上げる動作が出来ずに諦めていました。しかし1年間継続し、今では写真の通り少しずつですが出来るようになったのです!

お陰さまで着替えもスムーズに行えるようになり、外出が1つの楽しみになりました!この調子で、さらに若さを取り戻していきたいですね。

[イスdeエクササイズ] ~らくらくムービング ボール~

頸肩腕症候群とは、手先の作業、特にパソコン等による仕事を通じて起こるストレスや疲労の蓄積が主な原因といわれています。この症状を緩和させるためには、首や肩に加え腕全体のストレッチ運動を行い血流を促進する必要があります。らくらくムービングボールでは、適度な負荷を腕全体にかけることで、肩周りの稼働を広げていく効果があります。

nagomi

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>