

nagomiExpress

6月に1周年を迎えました！

リハビリデイサービスnagomi新小平店

〒187-0031 東京都小平市小川東町5-18-18

これからも、心のケアを充実させて、少しずつでも身体機能の回復の応援をしていきます。



節々の痛みが緩和され、庭掃除が出来るようになりました！

【nagomi新小平店 I様】90歳・要支援2／平成21年12月からご利用

胸椎や脊椎の圧迫骨折により、節々に痛みを抱えていた様。屈んだり、重いものを持つこともままならず、気持ちが塞ぎがちでした。



加齢による圧迫骨折により節々の痛みがひどく、外に出るのが面倒になってしまい家に閉じこもることが多くなりました。特に、肩関節痛がひどく、そのため、自慢の庭も手入れが出来ず荒れ放題…。こんな状況を見かねたケアマネージャーさんに紹介していただいたのが、nagomiでした。

nagomiには同じ悩みを持つ人がいて、皆と一緒に運動できることが、自分に力を与えてくれます。ヨガで身体をほぐし、エクササイズで足腰を鍛えることで、身体の変化に気づくことが出来ます。何より、nagomiスタッフによる、優しい送迎やティータイムでの対話など、心温まる触れ合いは、閉じこもりがちだった心を開いてくれたと思っています。

今では節々の痛みもやわらぎ、15年間も出来なかった庭掃除が1人で出来るようになりました！気候が良くなったら、近くの公園まで散歩に行きたいと思っています。

【イスdeエクササイズ】 ～足腰強化運動～

I様のように、節々の痛みから身体を動かす機会が減ってしまうと、身体全身の筋力が弱りさらに痛みが悪化してしまうことも考えられます。

足腰強化運動では、腰痛の改善に影響される大腿四頭筋の筋力や股関節の柔軟性を高めます。1人でも効果が感じやすく、nagomiを利用する多くの方がご自宅でも実践されています。

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>