

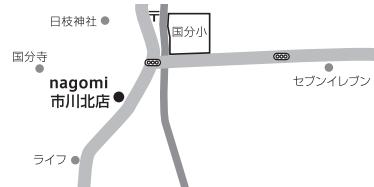
# nagomi Express

8月に1周年を迎えました!

リハビリディサービスnagomi市川北店

〒272-0834 千葉県市川市国分2-21-17

ご利用者の皆様の希望や目標が達成できるようスタッフ一丸となって応援させていただきます。



## 健康意識が高まり、体重を減らすことが出来ました! 【nagomi市川北店 S様】81歳・要支援2／平成22年1月からご利用

腰椎圧迫骨折による腰痛が原因で、行動意欲が低下してしまったS様。体重が増加し、さらに身体状況は悪化してしまったのです。



圧迫骨折をしてからは家にいることが多くなり、体重が増え、疲れやすい身体になってしまいました。しかし、運動も食事制限も面倒で、何も出来ずにこの状況を見守ることしかできませんでした。

しかし、お友達にnagomiを紹介してもらい、考え方が一変!nagomiのセルフケアやエクササイズを通じて、自分の身体と向き合うことの大切さを学んだのです。

それからは娘と一緒に栄養バランスを考えた食事を取るように心掛け、2kg体重を落とすことが出来ました!身体が軽くなり行動範囲も徐々に広がっています。今後は諦めていた趣味も復活させたいと思います。

病気による体重の増加は、腰痛や膝痛の悪化を招く原因の1つです。体重を減少させるためには、ご利用者がご自宅でどれだけ自分の健康と向き合えるかが重要となります。

nagomiのセルフケアでは、ご自宅でも1人で簡単にできる運動や、日常生活の改善など健康を維持、改善するための方法をご提案していきます。

### 【セルフケア】

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>