

# nagomiExpress

9月に1周年を迎えました!

## フィットネスデイnagomi長岡店

〒940-0875 新潟県長岡市新保2丁目5番44号

機能訓練を通じて、皆さんの笑顔がより一層輝きますようスタッフ全員、  
全力で応援させていただきます!!



## 上肢筋力が復活し、心配だった雪かきも 出来るようになりました! [nagomi長岡店 N様]

85歳・要支援1 / 平成21年11月からご利用

右足の痛みや腫れが原因で入院(平成21年3月~6月)したN様。上肢筋力が低下し、雪かきが自分では出来なくなってしまいました。



新潟で生活していくために避けては通れないのが『雪かき』です。毎年自分で作業をしてきましたが、入院がきっかけでみるみる筋力は低下し、今年の冬が不安で仕方ありませんでした。

退院後、横になることが多く歩行もままならない私を心配し、ケアマネジャーさんがnagomiを紹介してくれたのです。

雪かきで必要になるのが、腕や背筋の力です。ボクシングの動きは背筋を刺激し、徐々に力が付いてきているように感じます。継続して行った結果、今年の冬はどうかスノーダンプを使って雪かきを行うことが出来ました!

以前のように草むしりなど、家の力仕事ができるようになるため今後も運動を続けていきたいと思えます。

### 【イスdeエクササイズ】 ~座ってリズムッ ウォークII~

N様が直面した『雪かき』の問題は、どの地域の高齢者世帯にも存在する地域問題の一例です。今までの生活が変わりなく続けていけるよう、今ある健康の維持が重要とnagomiは考えます。《座ってリズムッウォークII》では、ボクシングの動きを取り入れ脊柱起立筋や広背筋、三角筋といった雪かきに必要な筋肉を均等に鍛えることができます。

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>