

nagomi Express

12月で1周年を迎えます!

リハビリディサービスnagomi大久保店

〒274-0072 千葉県船橋市三山3-35-5

私達はご利用者皆様の明るく健康なシニアライフを、積極的にサポートしていきたいと考えています。



腰痛が緩和され、自分で靴が履けるようになりました!! 【nagomi大久保店 T様】70歳・要支援1／平成22年3月からご利用

転倒により2度も腰椎圧迫骨折をしてしまったT様。前屈が不可能なため、様々な日常生活動作が困難となっていました。



転倒がどれだけ怖いものか私は身をもって感じました。腰椎圧迫骨折をしたことにより、私の日常生活は一変してしまったのです。和式トイレは洋式トイレへ、布団からベッドへ、さらに靴を履くことでさえ自力では出来なくなってしまったのです。

少しでも以前の生活を取り戻したいと運動の機会を探していたときに、ケアマネージャーさんからnagomiを紹介してもらいました。nagomiのヨガやエクササイズは適度な疲労感で、もっと出来るはず!という気持ちに身体が追いつかない今の私にとても合っていると感じています。

nagomiで運動を継続して行った結果、今では自分で靴が履けるようになったのです!これからも運動を続けて、何でも自分で出来る身体を取り戻し、明るい生活を送りたいと思っています。

【ここちヨガ®】 ～シーズンストレッチ・冬～

冬は、寒さや外出機会の減少により筋肉が硬直、下肢筋力が動きにくくなり、転倒による怪我、入院をされる方が多くなる時期です。シーズンストレッチ・冬では、「冬の寒さに負けない身体づくり」をテーマに取り入れています。深層筋を刺激し、硬直した身体を中から温め、怪我をしない健康な身体づくりを目指します。



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>