

nagomiExpress

2月で1周年を迎えました!

リハビリデイサービスnagomi駒沢店 (平成22年2月開業)

〒154-0012 東京都世田谷区駒沢3-14-3

健康的な毎日を過ごすための『からだづくり』と『こころのケア』を
スタッフ一同全力でサポート致します。



冷えが緩和され、いつもより快適に冬を過ごす ことが出来ました! 【nagomi駒沢店 W様】77歳・要支援1 平成22年2月からご利用



自律神経失調症が原因で下半身の冷えに悩まされていたW様。nagomiへの通所も、始めは悩んでいたようです。

下半身の冷えがひどいと、腿の内側が痙攣してしまい止まらなくなります。それが怖くて以前はリハビリ施設に通うことを躊躇していました。しかし《こちヨガ》を見て、これくらいゆったりした運動なら大丈夫かもしれないと通所を決めたのです。初めは靴下2枚に足裏用ホカロン、さらにその上からソックスカバーを履いて参加していました。

《こちヨガ》の足指ほぐしをすると身体全身が暖くなるので、私のお気に入りです。家でもお風呂の中などでやっています。

nagomiに通って1年になりますが、今年の冬は靴下1枚にカバー1枚とホカロンも使わず快適に過ごしています! 今後も運動を続けて、昔母に褒められたスタスタ歩く姿に戻るのが夢です。

【こちヨガ®】
～足指ほぐし～

W様のように自律神経失調症が原因による冷えを改善するためには、『こころのケア』と『適度な運動』が必要です。足指ほぐしでは適度に筋肉を緊張させることで、交感神経と副交感神経のバランスを整えます。また、同じ元気になりたいという目標を持った仲間との会話が、W様の心に余裕を与えてくれたようです。

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>