

# nagomiExpress

リハビリデイサービスnagomi井荻店 (平成22年6月開業)

〒177-0035 東京都練馬区南田中4-1-18

「nagomiに来ることが1番の楽しみ!」と言って頂けるよう、スタッフ一同元気いっぱい質の高いサービスを皆様に提供していきます。



## 歩くことに自信がつき、月に一度の夫婦旅行も再開出来るようになりました! 【nagomi井荻店 Y様】 90歳・要介護1 平成22年12月からご利用

2年前にご夫婦で旅行中に転倒し、脊椎圧迫骨折を  
してしまったY様。それ以来、ご飯とお風呂以外には  
自室から出ることもなくなってしまいました。



怪我をしてからは歩くことが億劫になり、なかなか  
部屋から出る気力が湧きませんでした。脚が上がらな  
くなり階段の昇降が辛く、何をするにも集中力がなくな  
ってしまいました。

そんな私を見て、心配になった妻がケアマネジャー  
に相談し、紹介されたのが、近所にあるnagomiだっ  
たのです。

nagomiに通うようになってから階段の昇降が楽  
になり、歩くことに自信がついてきました。最近では、  
雪の残る谷川岳へ出掛ける事が出来ました。また、  
旅行に行こうという気持ちが持てたのもnagomiの  
運動のおかげです。数ある運動の中でも季節ごとに  
変わるヨガは、毎回新鮮な気持ちで意欲的に取り組  
めるので、運動効果を感じています。ただ身体機能が  
向上しただけではなく、心も元気にしてくれる  
nagomiの存在が、本当にありがたいです。

最近では妻もnagomiに通うようになって、  
nagomiから帰って来ると二人とも気分が良く、表情  
が明るくなっているのを感じます。これからも夫婦で  
通い続けて行きたいと思っています。

### 【こちヨガ®】 ～シーズンストレッチ夏～

今回の膝を立てて、足裏で床に円を描く動作は、下肢の主要な筋肉郡をすべて使う事が出来る運動となっています。特に骨盤から股関節、太腿の筋力がしっかりしてくることによって歩行が安定し、階段を昇る動作、座位からの起立動作がスムーズになります。又、刺激を入れるのが難しいこれらの筋肉は、鼠径部のリンパを勢い良く流してくれる効果も期待できます。

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>