

# nagomiExpress

リハビリデイサービスnagomi 北大塚店 (平成22年7月開業)

〒170-0004 東京都豊島区北大塚3-10-4

ご利用者が笑顔溢れる充実した日々を過ごせる様に「健康の維持・改善」のお手伝いをさせていただき、目標達成に向かってスタッフ一同、全力でサポートしていきます!



## 足の痺れが緩和し、地面の感触が実感できるようになりました!

【nagomi北大塚店 S様】 82歳・要支援2  
平成23年4月からご利用



腰部脊柱管狭窄症の為、足全体に痺れが出てしまったS様。バランスが取りづらくなり、動くことが苦痛になってしまいました。

足全体の痺れが出てから、自分では足首を動かすことが出来なくなり、膝が曲がらなくなりました。おかげで、バランスが取れず、高いところにあるものを取る事、歩行も思うままにいかなくなっていたのです。普段から運動をする機会がない私は、自信を失ってしまい、通院以外は外に出る機会が少なくなっていました。

しかし、ケアマネージャーから紹介された、nagomiでの運動を続けた結果、腰の痛みがとれ、足の痺れが緩和し感覚が戻ってきたのです!!今では、しっかりと体を支えられるようになってきたので、高いところにある物も、つま先立ちをして取れるようになってきました!

まだ、足の指先に少し痺れは残っていますが、これからもnagomiで運動を続けて、早く介護保険を卒業したいと思っています。

### 【イスdeエクササイズ】 ～バランスステップ～

足裏はバランスの崩れをキャッチするセンサーです。その機能が鈍れば必然的に反応もワントン遅れることになっていきます。安定したバランスをとるためには、足の裏をしっかりと付けて歩くことや下肢の筋力の強化が必要となってきます。バランスステップは、踏み台を登ったり降りたりしながら、バランス機能・下肢筋力を向上させ、転倒を防止させる効果があります。

また、床に置いたタオルなどを、足の指を使ってたぐり寄せたり、小石やビー玉を足の指で拾い上げるといった足裏を刺激することで、足裏の筋肉(足底筋膜)の強化することができます。

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>