

# nagomiExpress

リハビリデイサービスnagomi 成城店 (平成22年7月開業)

〒157-0073 東京都世田谷区砧5-1-18

リハビリは決して1人で行うものではありません。効果的なリハビリの環境を持つことが大切です。出掛けることがリハビリになります。nagomiは、皆さんの目標の実現を全力で支援します。



## 腰の痛みが和らぎ、大好きな七宝焼き作りへ 外出できるようになりました!!

【nagomi成城店 K様】

88歳・要介護3 平成22年9月からご利用



腰部圧迫骨折から、姿勢を維持できなくなってしまったK様。足が上からなくなってしまい、歩行に自信がなくなっていました。

二年前にベッドから転倒をして、腰部圧迫骨折となりました。退院をして家での生活に戻りましたが、腰の痛みは引かず常に前傾姿勢になり、下肢筋力も落ちて歩行が困難になっていたのです。長時間立っているのも辛い状況だったので、外出なんてとても無理だと思っていました。

でも、nagomiでの運動を続けていった結果、腰の痛みが少しずつ和らいでいき、おかげさまで趣味の七宝焼きにも出掛けられるようになりました!!特にエクササイズは、初めはキツイと感じていましたが、続けて行く中で身体の変化を感じられ、姿勢を維持できるといった効果が出てきました。姿勢が改善したおかげで室内はもちろん、外出時も歩きやすくなりました。

私の身体を心配し、私に1番合っているnagomiを紹介してくれたケアマネージャーに本当に感謝しています。今後もnagomiで運動を続けて、以前のように1人で何でもできるようになりたいと思っています。

### 【イスdeエクササイズ】 ～座ってリズムッ ウォークⅡ～

姿勢を維持するには、幾つもの筋肉が関係していきます。K様のように腰が曲がり前傾姿勢になり、足の上がりが悪くなるといった悩みをお持ちの方も多いのではないのでしょうか。

リズムッウォークⅡでは、ボクシングの動きを取り入れて、姿勢を維持する筋力を鍛えていきます。姿勢を維持するのに必要な、脊柱起立筋、広背筋、複斜筋、腹筋、などに刺激を与えていきます。この運動は、姿勢改善だけでなく、足を上げる筋力も鍛え歩行をスムーズにしていく効果もあります。

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>