

nagomiExpress

リハビリデイサービスnagomi 越谷店 (平成22年9月開業)

〒343-0015 埼玉県越谷市花田6-4-10

健康維持・改善の為に「運動を継続する」ことが大切です。頑張り過ぎなくても大丈夫です。ご自分のペースで楽しく運動を続けるきっかけにして頂ければと思います。



握力が向上し、洗濯が楽に出来るようになりました!

【nagomi越谷店 M様】 81歳・要介護1 平成22年11月からご利用



約一年前に髄膜腫摘出手術の為、入院をされたM様。
全身の筋力が衰え、退院後、家事が出来なくなってしまいました。

長く入院生活を送っており、自宅に帰ってからは以前できた家事が、困難となってしまいました。特に握力が無く、洗濯をしても、洗濯バサミがつまめず干す事が出来なくなってしまったのです。

私は退院してからすぐ、リハビリを継続するためにnagomiに通うようになりました。そのおかげで、段々と物を持ったり握ったりすることが楽になってきて、出来なかった洗濯物を干す事が出来るようになってきました!!

特にnagomiの運動はそんなに激しくなく、自分のペースで出来るところが私でも続けられる秘訣なんだと思います。握力がついてきた事で、家事やいろいろな細かい作業が楽に出来るようになってとても嬉しいです!

これからも、nagomiでリハビリを続けて握力を向上させ、家で出来る事を増やしていきたいと思います。

【イスdeエクササイズ】 ～座ってリズムック ウォークⅡ～

M様のように、長期入院のために手の力が弱くなり、家事が出来なくなる、手先の細かい作業が上手くいかなくなるなどと言った方がいらっしゃいます。握力とは指先の強さだけではなく、腕の筋力、肩甲骨周りの可動域の広さが影響してきます。らくらくムービングボールでは、肩甲骨から指先まですべてを使う動きが含まれており、握力の向上に非常に効果のある運動です。

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>