

nagomiExpress

リハビリデイサービスnagomi 神楽坂店 (平成22年10月開業)

〒162-0808 東京都新宿区天神町23-2

nagomiを継続してご利用いただくことによりご利用様がより明るく、またより楽しく充実した日常生活を過ごしていただけるように、スタッフ一同で全力でサポートしてゆきます。



Nagomiの運動を続けたら、床からの立ち座りが出来るようになりました!

【nagomi神楽坂店 M様】

72歳・要介護3 平成22年10月からご利用



トイレで転倒し腰を圧迫骨折してしまったM様。腰の痛みが強く、同じ姿勢でいることや床に座ることが出来なくなってしまいました。

腰を骨折したことで、日常動作が困難となり、生活範囲や行動範囲が限られてしまいました。姿勢を維持しているのが辛く、もう一度床に座るなんてできないと思っていたのです。

でも、nagomiで運動するようになってからは、姿勢を維持できるようになり、こちヨガでは椅子で行っていたのが、マットへと変わり、床に座る・立ち上がるといった動作が出来るようになりました!! 床で運動できるようになったおかげで、曲がり気味だった背筋が伸び、若々しく見られるようになったのです!

通い始めて3年目に入りますが、継続利用したことで運動習慣が身に付き、自分の身体の変化にも気づけるようになってきました。また、当初は新宿落合店に通っていましたが、近くにできた神楽坂店に移動しても同じ運動ができてとても気に入っています。

「私はこれからもnagomiをやめないよ!!」近くのデパートまで散歩に行く為にも、今度の誕生日までには杖歩行を安定させることが目標です。

【こちヨガ®】
~床~

M様のように、初めはこちヨガをイスで行っていた方が、身体的・精神的に自信が付き、床でのヨガに変わり、運動をされている方がたくさんいらっしゃいます。床に座る・立ち上がるといった動作は、下肢の筋力はもちろんの事、上半身の筋力、体幹を支える腹筋や背筋、腕の筋力などが必須です。nagomiの運動はその筋肉群すべてを使う運動が組み込まれ鍛える事ができます。

個人の身体状況に合わせて運動を行っていきますが「私には無理」と初めからあきらめずに運動を続けて行きましょう。継続して行くことが大切です。

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>