

nagomiExpress

リハビリデイサービスnagomi 加古川店 (平成22年10月開業)

〒675-0018 兵庫県加古川市野口町坂元105-1

地域住民の健康の維持・改善を第一に考え、機能訓練を実施し、明るく活気のある店舗運営を行っております。



無理なく運動することで可動域が広がり、一歩目がスムーズに出せるようになりました! 【nagomi加古川店 M様】

81歳・要支援1 平成22年10月からご利用



高血圧症と判明した後に左大腿骨骨折してしまったM様。下肢の筋肉が硬くなり、一歩目がスムーズに出なくなってしまいました。

大腿部骨折をしてから、特に下肢の筋肉が硬くなってしまい、足の曲げ伸ばしが出来なくなり、散歩をすると足が疲れやすくなってしまいました。また、年々少しずつ上がっていく血圧の服薬管理を行うようになりました。

この状況を打開しようと、nagomiへの通所を決めたのです! nagomiのゆっくりとした運動は心地よい疲れが残るだけで、血圧も安定し、全身がリラックスしていることがよく分かります。ここちヨガによって、下肢全体の硬さがほぐれていくのを実感し、歩行時の一歩目がスムーズになるようになりました! そのおかげで、今では真っ直ぐ前を見て、胸を張って歩けるようになったのです。体力測定の【5m歩行】も通所開始時は6.5秒だったのが、今では4.9秒になりました。

これから、nagomiでの運動を継続しながら、日常生活においてもたくさん身体を動かし、買い物先まで自転車で行けるようになりたいと思っています!

【ここちヨガ®】 ~お尻~

M様のように、大腿骨骨折をされ筋肉が硬くなり下肢の動きの衰えを感じている方や骨折をされていなくても足の運びが重くなったなどと言う方がいらっしゃいます。

筋肉は、使わなければ衰えていき、特に股関節の機能低下は、「歩幅が小さくなる」「転びやすくなる」「腰痛・膝痛が起こる」などの影響が出やすくなってしまいます。ここちヨガの「お尻」の動作は、硬くなった股関節周りの筋肉をほぐしてくれる効果があります。股関節周りは柔軟にしておくことで、歩幅が大きくなる、下半身の血の巡りも良くなるといった効果や、冷え性や浮腫みの改善にも役立ちます。

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>