

nagomiExpress

リハビリデイサービスnagomi 東須磨店 (平成22年10月開業)

654-0028 兵庫県神戸市須磨区常盤町2-3-7

私達をご利用者に日常生活を快適に過ごしていただくために、
応援させていただきます。



自信を持って段差を乗り越えられるよう になりました!!

【nagomi東須磨店 N様】 83歳・要介護2 平成22年12月からご利用



手術後の下肢の麻痺により歩行が不安定になってしまったN様。
身体も硬くなり、外出先でつまづく事が増えていました。

腰部脊柱管狭窄症の手術後、下肢に麻痺が出てしまったために歩行が不安定になり、外出先でつまづく事が増えました。そのことから外出をすることに自信がなくなり、極端に外へ出る機会が減ってしまいました。

nagomiに出会って、こちちヨガを続けてきたことで、身体が柔らかくなり、長座体前屈は「-6.5cm」だったのが最高「+18.0cm」と言う測定の結果が出ました。身体の柔軟性が増したおかげか、最近ではつまづくこともなく、段差も自信を持って乗り越えられるようになってきました!私を支えてくれているnagomiは、とてもアットホームな雰囲気で大変気に入っていますし、月に1回の体力測定では具体的な数字が見られるので、良くなっていく実感が得られ、毎回気合が入ります!

今後の私の目標は、「杖を持たずに1人で自信を持って歩けるようになっていく!」です。目標達成のためにもnagomiで運動を続けていきたいと思えます。

【こちちヨガ®】
~シーズンストレッチ・腰~

N様のように、つまづくことが増えたと言う方がいらっしゃいます。つまづく事は良くあることですが、その原因の1つに腰や骨盤周りの筋肉が硬くなってしまっているということが上げられます。硬くなってしまう事で、歩幅は減少して「つまづく・転倒する」などや、とっさの1歩が出ないと言ったことになりがちです。今回紹介しました、ヨガの腰をほぐす動作は、硬くなった腰周りの筋肉全体をほぐして行きます。腰周りの筋肉が柔軟になって行くことで、足が上がりやすくなり、つまづく事も減少して行きます。

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>