

nagomiExpress

リハビリデイサービスnagomi 帝塚山店 (平成22年11月開業)

〒558-0055 大阪府大阪市住吉区万代3-1-24

私たちは、皆様の健康維持改善に全力でサポートしていきます!

お気軽にお問い合わせください。



Nagomiの運動で握力が向上し、家事の手伝いができるようになりました!

【nagomi帝塚山店 F様】

61歳・要支援1 平成22年11月からご利用

脳梗塞を3回発症し、その後心筋梗塞を起こされたF様。
運動機能全てが低下し、動くことができなくなってしまいました。

私は脳梗塞を3回発症しました。1回目は失語症・記憶障害、2回目は右半身不随、3回目は左半身不随となり、ほとんどの身体機能が低下してしまいました。特に両手の握力がなくなり、A4のファイルを持つことすらできませんでしたし、何をやるにも時間がかかってしまい、気持ちも落ち込んでいきました。

でも、そんな私でしたがnagomiの運動を続けてきた結果、今では5kgのお米を持てるまで回復したのです。重たいものが全く持てなかったのに、今では物を持つ事にかなり自信ができてきました!これもnagomiの運動のおかげです。

nagomiの運動の中でも、こちヨガがとても気に入っています。なぜかと言いますと、深呼吸を意識していくことで身体がリラックスして心地よくなれるからです。また、セルフケアの時間に行く”手首ブラブラ”では筋肉がほぐれていくのが実感できますし、私の身体に効果的だなと感じています。

今後も運動を続けて、今以上に家事の手伝いが出来るようになりたいと思っています。



【セルフケア】 ~手首ブラブラ~

手首には多くの骨・神経・筋肉が通っています。その筋肉、神経は全身とつながっており、手首をほぐすことで筋肉・骨からの神経への圧迫を取り除き、身体の凝りも次第にほぐれて行きます。F様のように、拘縮が出ている方でも手首をブラブラさせる事で、身体中の老廃物、疲労を散らしてくれる効果があります。また、可動が上がり血流が良くなっていくことでより良い刺激を身体に伝えることができます。さらに、その後の運動を継続する事で握力の向上につながります。上手くできなくても、そのようにイメージするだけでも構いません。

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>