

nagomiExpress

リハビリデイサービスnagomi なかもず店 (平成22年11月開業)

〒591-8033 大阪府堺市北区百舌鳥西之町2-228-5

みんなでわいわい楽しく運動に取り組んでいきましょう。

健康維持・改善できるよう、全力でサポートいたします。



運動への意識が高まる事で背筋が伸び、姿勢を維持しやすくなりました! 【nagomiなかもず店 M様】 87歳・要支援2 平成22年12月からご利用



昨年の4月に転倒し、胸椎圧迫骨折をしてしまったF様。医者からは背骨の骨が付くまで、ベットで安静するよう言われてしまいました。

昨年の4月に家で転び、お尻を強打し、圧迫骨折をしてしまいました。当時は、杖を使えば何とか歩けましたが、ベッドでの安静を余儀なくされ自由に身体を動かす事が出来なくなってしまったのです。安静の生活が長くなった事で、姿勢を維持することが難しくなったり、下肢筋力が低下したりと、全身が衰えていきました。

ようやく運動の許可があり、nagomiに復帰してからは、背筋を伸ばす事を意識しながら運動に取り組みました。その結果、弱っていた筋力も付きはじめ、二つ折りのような身体が少し起きてきました!まだ、腰の痛みはありますが、今では猫の背伸びをするようなポーズもできます!!

また、nagomiで運動をした後は身体がスッキリして、眠る時の身体の痛みもなくなりました。しかし、まだまだ姿勢が前に倒れています。今後もnagomiで運動をし、今よりもっと姿勢を真っ直ぐにしたいと思っています。

運動に対してあまり良い印象をお持ちでない、運動が好きでないという方も多いと思います。しかし、運動量が減ると筋肉は衰え、加齢と共に細くなっていきます。M様のように、怪我や病気などが原因で、入院をすればもっと急激に落ち、歩けなくなるといった事もあります。そういった方にもnagomiの運動は取り入れやすく、自体重での負荷が無理なく、ご自分で強度を調節しながら運動に取り組み、さらに一人ではなく他ご利用者と一緒に運動を行うので取り組みやすいと多くの喜びの声を頂いております。M様のように現状の身体の悩みを把握した上で、まずは、運動への意識を高めることにより、より良い効果が期待できます。

【健康(運動)への意識】

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>