

# nagomiExpress

リハビリデイサービスnagomi 川西店 (平成22年12月開業)

〒666-0124 兵庫県川西市多田桜木1-2-15

皆さまの日常生活が少しでも楽になるには、『継続した運動』が必要です。

スタッフ一同、全力でサポートいたします。

お気軽にお問い合わせ下さい。



## Nagomiに通い始めて1年半。両膝痛が良くなり 階段昇降が楽になりました!

【nagomi川西店 T様】

82歳・要支援2 平成22年12月からご利用



視野狭窄の進行から視野が狭くなり日常生活に不安を持っていたT様。両膝関節症を患い、階段の昇り降りが困難となってしまいました。

病気から視野狭窄が進行し、徐々に活動範囲が狭くなっていきました。身体を動かすことが少なくなったことから、体力・筋力が落ち疲れやすくなってしまったのです。両膝関節症で膝の痛みもあり、階段の昇り降りはゆっくりと一歩一歩慎重に行っていました。

そんな時に、ケアマネジャーの紹介でnagomiを知ったのです。nagomiに通うことを決め、運動継続した事で、体力・筋力がついてきました。日中も疲れにくくなって、nagomiの帰宅後に昼寝をしなくても活動できるようになったのです。活動範囲も広まり、一番辛かった階段の昇降もスムーズに足が出るようになりました!

また最近では、運動継続の効果からか、骨密度の向上が見られ医者も大変驚いております。

nagomiの運動の中では、イスdeエクササイズが好きで、音楽に合わせて身体を動かすのがとてもよく、いつも楽しく参加しながら筋力トレーニングができています。

これからも、nagomiで運動を続けながら現状維持を目標に、ずっと安全・安心に一人暮らしを続けたいと思っています。

### 【イスdeエクササイズ】 ～パワーアップバンド～

筋力の低下は特に下半身に起こりやすく、関節痛の原因になるほか、腰や膝が痛んで歩きにくくなる人も多くなり、日常活動も低下してきます。足を動かす事でも下肢の筋力向上は期待できますが、パワーアップバンドエクササイズでは、下半身だけではなく上半身も鍛え、全身の筋力向上をさせる事ができます。太腿、脛、ふくらはぎを鍛える事で、階段の上り下りが楽に行えるようになったり、歩行時の床をける力を強くしたりすることが可能です。また、下肢の筋力が付くと膝の疾患の予防にもなります。

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>