

# nagomiExpress

リハビリデイサービスnagomi 本多間店 (平成22年12月開業)

〒655-0006 兵庫県神戸市垂水区本多間1-22-33

日常生活がスムーズになり、楽しみを見つけて笑顔が増える、ご利用者の心と身体を充実させる施設を目指しています。



## 動かなかった右腕が上がるようになり、一人で洗髪できるようになりました!!

【nagomi本多間店 N様】

85歳・要支援2 平成23年9月からご利用



ご主人を亡くされてから外出する意欲がなくなり、自宅で転倒されてしまったN様。転倒により右腕・右脚の日常動作が困難となっていました。

元々、足腰の調子は良くありませんでした。主人を亡くし、外出する意欲がなくなってしまった事で、余計に足腰の動きが悪くなり転倒してしまったのです。一人では歩けず、右腕は前に出すのも無理をしながら行い、日常生活は不便そのものでした。

そんな時にケアマネージャーより、nagomiを紹介して頂きました。通所する度に、胸がすっきりしたり、背筋が伸びるような感覚を覚え、動かなかった右腕も次第に動くようになりました!今では腕が上がるので自分でシャンプーができるのでとても嬉しいです!!nagomiの運動はどれもよく、自分のペースで無理なく運動出来る為、きつくないのに的確に身体へ良い効果を感じます。こんなに身体がよくなったのも、皆様とのご縁がなければできない事で、今の私はなかったと思います。

これからもnagomiに通い、今後は杖だけで自信を持って外出できるようになるのが目標です。

【イスdeエクササイズ】  
~らくらく  
ムービングボール~

「腕を上げる動作」というと、ただ単に腕を前や後に振り出すような動きを想像するかもしれませんが、上半身で何らかの動作・運動をする時に腕を下ろしたまま行うことはあまりありません。らくらくムービングボールでは、ボールを使いながら上半身を動かす動作を取り入れて、徐々に関節の可動域を広げ、腕の筋力向上を目指して行きます。特に三角筋と言う肩周りの筋肉を鍛える事で、腕を水平(前方)に上げる動作や側方に手を伸ばす、物を頭上へ持ち上げると言った動作がスムーズになって行きます。

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>