

nagomiExpress

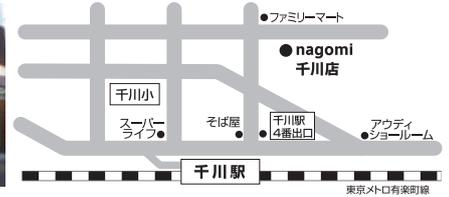
リハビリデイサービスnagomi千川店 (平成19年11月開業)

〒171-0041 東京都豊島区千川1-9-12

今よりもっと歩けるようになりたい!動けるようになりたい!

そんな皆様の希望を全力でサポートいたします。

スタッフ一同お待ちしております。



-20kgの減量に成功したことで、靴下を履くことが楽になりました。【nagomi千川店 Y様】 80歳・要支援2 平成20年9月からご利用



様々なストレスにより、肥満・高血圧となってしまう、病院の先生からも減量するように言われていたY様。そのうちに、下を向くことが出来なくなってしまいました。

腰の手術をするため、レントゲン撮ることになり、肥満だった私は機械に身体が合わず、そのため減量を目的に入院をしました。

2ヶ月の入院で、「-4kg」減量出来ましたが、自宅に戻り1週間で元の体重に戻ってしまう事を3回も繰り返して、痩せる事が出来ませんでした。そのうちに下を向くことが出来なくなり、靴下が上手く履けなくなってしまったのです。

その後、nagomiに通いこちヨガを行うようになったことで、普段意識しない呼吸を意識するようになり、お腹周りの筋肉が刺激されて脂肪が燃焼し、減量につながる事が出来ました!nagomiの運動に4年間通って「-20kg」の減量に成功、そして、靴下を履く事も簡単に出来ます!また、通所していくうちに食生活や生活習慣の改善ができ、血圧も安定、健康意識が徐々に高まっていきました。今では、しっかりと3食食べ規則正しい生活が身についています。

nagomi通所5年目を迎えた今の目標は、もう少し減量を行い、体重を50kg台にしたいと思っています!!

【運動の継続】

nagomiに通所され、日々の良い刺激になり生活のリズムが変わった!!身体の痛みが和らいだ!などと言った嬉しいお声をたくさん頂いております。運動をするという事が習慣化されると、健康への意識が高まることから食事にも気をを使うようになります。また、適度な疲労感により睡眠もしっかりと取れ、健康的な生活を送る事が期待できます。今回のY様のように、体重が減少するご利用者もいます。

しかし、継続的な運動をするには、無理なく楽しく運動する事が必要です。是非多くの方々に、nagomiの運動を通じて“心と身体の健康”を向上させて頂きたいとスタッフ一同思っています。

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>