

nagomiExpress

リハビリデイサービスnagomi天台店 (平成23年2月開業)

〒263-0014 千葉県千葉市稲毛区作草部町1255-1

楽しい!身体が楽になった!また来たい!と、言っていただけの施設を目指し、「運動の大切さ」をお伝えし、利用者様の健康維持・改善に努めます。皆様のお役に立てることが私達の幸せです!



体幹が鍛えられた事でギブスが不要になり 日常生活が取り戻せました!!

【nagomi天台店 N様】

78歳・要支援2 平成24年3月からご利用



腰椎すべり症のため、杖歩行・脇の下までのギブス着用をされていたN様。身体をひねると痛みがあり、腰が不安定でギブスが手放せない毎日でした。

ある日の事、突然腰部に激痛が走り、救急車で搬送されそのまま入院となりました。原因は腰椎すべり症であり、投薬治療と脇の下までのギブスを着用、退院後は腰が不安定なため、杖とギブスがなくて不安で歩く事もままならない状態でした。

そんな時に、ケアマネージャーよりnagomiを紹介してもらいました。nagomiの運動はやったことのない事がたくさんあり、初めて運動したときに身体全体を動かすのがとても良いなと感じました。病院で電気をあててばかりいても、ここまで良くなっていなかったらと思います。今では体幹が鍛えられて腰も安定し、ギブスも杖も不要になり、以前の生活を取り戻す事が出来ました!!

今後もnagomi、自宅での運動を継続していきながら、目標でもある寝台列車に乗って旅行に行きたいと思っています。

【イスdeエクササイズ】 ～足腰強化運動～

年齢を重ねると活動量が減ってきて、筋力や柔軟性、バランス能力などの機能が低下していきます。『老化は足から』と昔から言われているように、足の機能は落ちやすくなかなか向上しにくいものです。足腰強化運動は、そんな下肢筋力の向上、腰も強化していきますので、姿勢を維持することが楽になり、N様のように腰に不安のある方でも段々と動かす事によって筋力がつき安定することが期待出来ます。

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>