

nagomiExpress

運動の習慣化で身体の動きが良くなり、好きな外出が出来るようになりました!

【nagomi野方店 Y様】

87歳・要支援1 平成23年1月からご利用



リュウマチ性多発筋痛症で、身体の怠さ、関節の動きにくさが出てしまったY様。

体調不良が続き、外に出る機会も減ってしまいました。

病気を発症してから、身体の怠さや体調不良が続き、次第に外出の機会が減っていきました。また何もせず家にいたため、関節も動きが悪く、何をすることも無気力な状態だったのです。

しかし、nagomiで身体を動かすようになってから、関節の動きが良くなり、段々と体調も回復していきました。ゆったりと行う『こちヨガ』が心地よく、運動後は身体も軽くなり、気分も良いので、特に私の身体に合っているんだと思います。

最近は、自宅でもストレッチをするようになり、運動の習慣が身に付いてきました。また、下肢筋力も向上したおかげでしばらく休みがちだった散歩も長く歩けるようになり、以前より外出も積極的に行えるようになってきました!

今後の目標は、来年春に京都で同期会を開催し、元気な姿を仲間に見せたいと思っています。

【こちヨガ®】 ～足指ほぐし～

身体の怠さの中には、全身の血行不良やリンパの流れの滞りからくるものがあります。普段、自宅ではなかなか行うことがない足の指をほぐしたり、足の裏を刺激することで、脳からのホルモン分泌が盛んになっていきます。全身の血液の循環がよくなり老廃物が押し出されたり、筋肉の強張りが取れる事で、身体全身がリラックスし、疲れがとれるなどの効果が期待できます。

リハビリデイサービスnagomi野方店 (平成22年1月開業)

〒165-0027 東京都中野区野方2-56-10

私たちnagomiは、ご利用者の目標・希望を同じ目線で捉えていきます。一緒に身体を動かし、「〇〇が出来るようになる!」、「〇〇がしたい!」を目指しましょう。さあ、先ずは一步踏み出しましょう!



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>