

## nagomiExpress

腰痛やめまいが改善し、近くの接骨院まで  
歩けるようになりました! 【nagomi 大宮北店 S様】 87歳・要支援1  
平成23年2月からご利用

腰痛やめまいがあり、歩く気持ちにならないくらい気分が落ち込んでしまったT様。家で、横になって過ごす時間が増えていきました。

私は、腰部圧迫骨折からくる慢性的な腰痛があり、常に湿布やホッカイロを貼っていました。また、持病で眩暈もあり、「腰は痛いし、眩暈はする」ので気分が滅入ってしまい、1日中家で横になって過ごしていました。nagomiを紹介され通うようになってからは、ここちヨガで身体全身をほぐし、エクササイズで自分の必要な箇所を重点的に鍛えた結果、腰の痛み・眩暈も改善されてきました。足腰もしっかりきて、1km先にある接骨院まで歩いて行けるようになったのです!初めは歩いて行くのも辛かったです、今では景色を楽しみながら散歩気分に出掛けられるようになりました!また、nagomiに行くと、他の仲間との交流が励みになって今では前向きな気持ちで、そして、運動の意欲も高まっている事を感じます。

今後は、自宅から離れたところにある、主人のお墓まで歩いて行けるようになるのが目標なので、しっかり運動を続けて行きたいと思います。

【エクササイズ】  
～座ってリズムッ  
ウォークI～

T様の様に、圧迫骨折をされ腰の痛みが取れず悩まれている方、また、他の原因から腰が痛められている方はたくさんいらっしゃいます。腰を痛められた事による姿勢の崩れから、歩くときに足が上がらなくなり”すり足”に繋がりがり、転倒しやすくなってしまったなどといった事は良く聞く話です。リズムッウォークIIは、特に足の上げ下げを繰り返して、大腰筋や腸骨筋を刺激して行きます。この筋肉群を鍛える事で、しっかりと足を上げての歩行ができ、転倒予防に繋がります。

## リハビリデイサービスnagomi 大宮北店 (平成23年2月開業)

〒331-0814 埼玉県さいたま市北区東大成町2-453-1

明るく、楽しく、元気よく!をモットーに、ご利用者の健康維持・改善を全力でサポートさせていただきます。



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>