

nagomiExpress

膝痛の軽減により、定期的なお茶会に参加 できるようになりました!!

【nagomi 横浜弘明寺店 N様】

93歳・要介護2 平成24年3月からご利用



右膝変形性膝関節症を患ってしまった事で、毎週のお茶の稽古が辛くなってしまったN様。稽古の無い日は、家に閉じこもるようになってしまいました。

右膝変形性膝関節症で、立ったり座ったりすることが辛くなり、台所に5分と立っていただけなくなってしまいました。そのことが原因で家に閉じこもるようになってしまい、自宅でのお茶の稽古以外では身体を動かすことが無く、体力の低下を実感していました。毎週行ってきたお茶の稽古も膝の痛みが原因で辛くなっていったのです。

nagomiへの通所を始めてからは、自分の悩みを解決できる運動を教えてもらい、その運動をするようになってからは、膝の痛みが軽減し、且つ気持ちも前向きになってきました。やはり、医者に頼るのではなく自分自身で改善していかなければならないと気持ちの変化があった事がこのような効果をもたらしてくれたのかと思います。今では、毎週のお茶の稽古だけでなく、定期的に行われるお茶会にも参加できるようになりました!

今後の目標は、秋に『横浜三溪園』で開催するお茶会をしっかりと務め、私の弟子が来るうちは生涯現役で頑張っていこうと思っています!!

【セルフケア】 ～歩行～

膝を動かす筋肉の中でも、非常に重要な筋力は太腿の前側、膝を伸ばす働きをしています「太腿四頭筋」です。高齢になるとこの筋力が衰えてしまう事で、膝関節への負担が非常に大きくなってしまい膝の痛みが出て、長時間の立位、座位、歩行が辛くなってしまいます。セルフケアの歩行では、イスに座ったまま、太腿の前側と後ろ側の筋肉を同時に鍛えていきます。この動作を行う事で、膝の痛みが軽減され、立位、座位、歩行がスムーズになる事が期待できます。

リハビリデイサービスnagomi 横浜弘明寺店 (平成23年2月開業)

〒232-0073 神奈川県横浜市南区永田南1-4-15
オープンして2年半が経ちましたが、毎日ご利用者の笑顔で一杯です。
これからも、ご利用者の健康維持・改善のためにスタッフ一同頑張ります。
今後ともnagomi横浜弘明寺店を宜しく願います。



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>