

nagomiExpress

病院まで片道30分で行けるようになりまし
た!

【nagomi 都島店 K様】 76歳・要介護2 平成25年2月からご利用



30年前の階段落下事故から腰(椎間板ヘルニア)、頸椎、左肩の慢性的な痛みがあり、足腰の筋力が低下し転倒を繰り返していたK様

身体の慢性的な痛みにより、室内歩行もままならず、一人では家事も行えない日々をすごしていました。左肩の痛みから、服の着脱も困難で、転倒を繰り返していたことにより、自由に外出ができませんでした。唯一の外出である病院も歩いて片道45分掛けて行っていました。

そんな中、nagomiと出会い、私のお気に入りのこちヨガを継続した結果、首・肩の痛みが緩和し、服の着脱、洗濯物を干すことも非常に楽になりました。こちヨガが終わった後には、頭と身体が軽くなり、精神的にもリフレッシュできるので、こちヨガ終了時に、「まだ終わらせないで!」と毎回思います。

筋力トレーニングでは、ボール運動が特に気に入りで、柔軟性や筋力が付き、自然と歩行に自信が持てるようになりました!

今では、病院に行くときも首が回るようになったことで、歩行者・自転車・車にも注意がいくようになりましたし、何よりも30分で行けるようになった事がうれしく思います!

これからの目標は、nagomiで運動を継続し、病院以外にもう一度プールへ行きたい!プールで泳ぎたい!と思っています!

【エクササイズ】
~らくらくムービングボール~

K様のように、慢性的な痛みにより動作が制限され筋力が低下し、日常生活に支障をきたす方は多いと思います。このらくらくムービングボールは、各関節の可動域を広げ、服の着脱、洗髪などをスムーズにさせたり、歩行に必要な筋力をまんべんなく鍛え、玉突き動作によって、集中力を高め、動体視力も向上させる事が期待できます。

リハビリデイサービスnagomi 都島店 (平成23年3月開業)

〒534-0021 大阪市都島区都島本通4-21-24

オープンして2年半が経ちましたが、いつもたくさんの方の笑顔で溢れています。「ご利用者の健康維持・改善」の為にスタッフ一同頑張ります。今後ともnagomi都島店をよろしくお願ひ致します。



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>