

nagomiExpress

膝の痛みが緩和され、家族旅行で富士山 を見る事ができました!

【nagomi 柏千代田店 A様】

89歳・要支援2 平成23年3月から週2回のご利用



変形性膝関節症、椎間板ヘルニアの影響で身体を動かすのが嫌になり、体重が増え、膝の痛みも増し自宅に閉じこもりがちになってしまったA様

腰・膝の痛みにより、身体を動かすのが嫌で自宅に閉じこもっていました。その結果、体重が増えて、膝の痛みも増し“不の悪循環”に陥っていました。また、寝返りを打つこともできなく、寝る・起きるの動作が大変になったりと毎日自分の身体と葛藤していました。

そんな矢先、ケアマネージャーにnagomiを紹介して頂き、柏千代田店のオープンと同時に通所開始しました。nagomiの運動は全部気に入っており、特にコレ!というのはありませんが、ここちヨガではイスヨガからマットヨガへ変更し、寝返り訓練ができ今ではスムーズにできるようになりました。最初は写真のようなポーズは取れなかったんですよ(笑)

それと、nagomiの運動は全てが自宅で簡単に出来るので良いですね。私は『セルフケアの歩行』動作を自宅でも行っており、足腰の筋力が付いてきたことを実感しております。体重も8kgの減量に成功し、膝の痛みも和らぎました。

私の家内もnagomiにお世話になっており、二人で健康を実感し、この夏念願であった世界遺産の富士山を河口湖から見る事ができました!

私はこれからもnagomiに通って、100歳を目指します!その為に、nagomiは必要不可欠です!

【ここちヨガ®】 ～マット運動～

nagomiでは、ご利用者様の身体状況に合わせて、ここちヨガを“イス・マット”で行っています。A様のように最初はイスで行い、各ご利用者の生活目標に合わせてマットへの意向を促しています。寝返りや床へ座る・立つ動作が不自由になり、日常生活の行動範囲が縮小される方は多いです。もちろんこの動作では筋力も必要ですが、ポイント(コツ)の習得が必要です。これらをnagomiでは丁寧にアドバイスさせていただきます。

リハビリデイサービスnagomi 柏千代田店 (平成23年3月開業)

〒277-0025 千葉県柏市千代田1-5-35

地域に根付きご利用者の健康維持・改善を目的に、身体を動かし、気持ちもリフレッシュ出来るお店を、スタッフ一同で目指していきます。



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>