リハビリデイサービスnagomiが皆様にお届けする情報紙　［毎月1日発行］

2011
3
March

nagomi Express

3月で1周年を迎えました！

リハビリデイサービスnagomi江戸川店（2010年3月開業）

〒133-0073　東京都江戸川区鹿骨1-22-8

ご利用者の健康状態が良くなり、笑顔と自信を取り戻していただきたい！
スタッフ全員で目標達成を支援していきます。





Nagomiの「足腰強化運動」で、歩いて買い物に行けるようになりました！

【nagomi江戸川店 I様】
81歳・要介護1　平成22年5月からご利用



自転車での転倒により左大腿部を骨折したI様。その後再び転倒し、さらに右大腿部と右手首も骨折してしまい、歩行困難になってしまいました。

骨折前は家事全般をこなし、自転車であちこち外出していました。婦人会の役員を務めたり、旅行やダンスをしたりと積極的でした。

それが自転車での転倒で一転。さらに焦りもあって歩行練習中に転倒し、反対側の足や手首まで骨折。外出しようという気力もなくなり、すっかり気持ちも沈んでしまいました。

nagomiの運動はどれも好きですが、歩くことを目標にしていた私は特に足腰強化運動が気に入っています。nagomiに初めて来た日は、足に力が入らず杖でなんとか体を支えていましたが、今は室内では杖無し歩行ができるまでになり、10軒先のコンビニまで買い物に行けるようになりました！

これからもnagomiに通い、皆さんと楽しみながら運動して体力を維持していきたいです。

【イスdeエクササイズ】～足腰強化運動～

I様のように、骨折や入院で足腰の筋力低下が顕著になる方は大変多いですが、筋力は適切に運動を続ける事で年齢に関係なく向上します。nagomiでは、ここちヨガで身体の柔軟性を高めた後に「足腰強化運動」等のエクササイズで筋肉の伸縮性を促すので、無理なく楽しみながら立ち座りや歩行時に必要な筋肉を強化できます。

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