

## nagomiExpress

あきらめかけていた  
旅行にいけるようになりました!

IADL実現!



## 〈H様ご紹介〉

95歳  
要介護1 / 腰椎圧迫骨折

熊本県荒尾市

nagomi荒尾店を  
現在・週2回ご利用  
(平成26年1月より)左写真：nagomiで運動している様子  
右写真：旅行している様子

## 日常生活での目標 &gt;&gt; 腰痛を気にせずに、安定して歩けるようになりたい!

H様の  
在宅での  
お悩み

私は平成11年からケアハウスに入居しています。今から約4年前にケアハウスの居室で転倒し、腰椎圧迫骨折により入院をしました。記憶が定かではありませんが、転倒の原因は居室内のカーペットで滑ったのだと思います。入院とリハビリ後にケアハウスに戻りましたが、腰痛と下肢筋力の著しい低下により、今までできていたことができなくなりました。入院前の生活とは程遠いものになったことから「以前はこんなことサッとできてたのに…」「このまま寝たきりになるのでは…」と不安や悔しさで大きく落ち込んだことを覚えています…。

そんな中、医者からリハビリを強く勧められ、初めは機械のデイサービスに通所しました。ですが、身体の状態と機械の負荷が合わず1か月で辞め、その後ケアマネジャーにnagomiを紹介されました。見学时に感じた、自分のペースで無理なくできる事、スタッフの方からこの運動はこういった効果があると丁寧な説明があり、リハビリの意欲が湧いたことを理由に通所を決意しました!

運動を継続していくうちに腰の痛みが和らぎ、下肢筋力も向上し歩行が安定したことから自宅内で行えることが一つずつ増えていきました。不安が少しずつ解消され、日々の生活に生きがいを感じられるようになりました! また、介護付きのツアーではありますが大好きな国内旅行ができるようになった事が、心から嬉しかったことを覚えています!

ここまで身体の状態が良くなったのも、nagomiの運動を前向きに行ったからだと思います。特に、こちヨガの腰のほぐしと足腰強化運動のお尻の外側・腰を鍛える動作を積極的に行いました。運動効果を実感できたことから、nagomiから帰った後も居室内で、積極的に運動を行っています!

これからも、もっとできることを増やせるようにnagomiでの運動を継続していきます! また、出来るようになった旅行も継続させたいです! 平成29年12月には念願の海外旅行に行くことになりました! 今後たくさんの場所に旅行に行くことが今の目標です!

そんなH様が  
目標達成に至った  
運動を、裏面で  
紹介!

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、ワンポイントレッスンは、  
<http://www.my-nagomi.com>