

nagomiExpress

趣味である読書の為、 図書館まで行けるようになりました!

IADL実現!



〈H様ご紹介〉

91歳
要介護1
変形性膝関節症

東京都練馬区
nagomi光が丘店を
現在・週2回ご利用
(平成26年11月より)

左写真：nagomiに参加されている様子
右写真：外出をされている様子

日常生活での目標 >> 膝の痛みを軽減させ歩行を安定させたい!

H様の
在宅での
お悩み

私は10年前に動脈瘤が発見され、その検査の中で別の腫瘍が見つかりました。一時は余命1年と言われ、手術と入院が続きました…。その病気は治ったのですが、入院生活が長く続いたため、下肢筋力が低下し歩行が不安定になったこと、過去にお茶教室で膝を痛めていたこともあり、変形性膝関節症と診断を受けました。

以前は、他のデイサービスに行っていましたが、マッサージが中心だったため物足りなさを感じていました。そんな中、以前nagomiに通っていた近所の友人に相談をしたところ、ヨガ・エクササイズ等の運動を行っているnagomiを紹介され、見学をしました。その時、自分自身の身体に合わせて調節して参加できる事、スタッフの方の分かりやすい説明と雰囲気が良かったので、通いたい!と思ったことを覚えています。

なるべく休まず通所していくうちに、足のむくみや膝の痛みが改善し、歩行や立位の状態が安定しました。特に私は、足腰強化運動の「かかと上げ」動作に効果を感じ、nagomi内だけではなく自宅でも積極的に行いました!

その結果、シルバーカーを使って近所の光が丘公園内にある図書館まで、ひとりで行けるようになりました。この日課ができたことは、とても嬉しく感じます!また、歩く際は屋内外とも杖を使用していましたが、自宅内では杖を使用せずに移動が出来るようになりました。

次の目標は、「金沢へ温泉旅行に行くこと」です!今後もより出来る事を増やせるよう、休まず通所し、自宅でも運動を続けていきたいと思っております!

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>