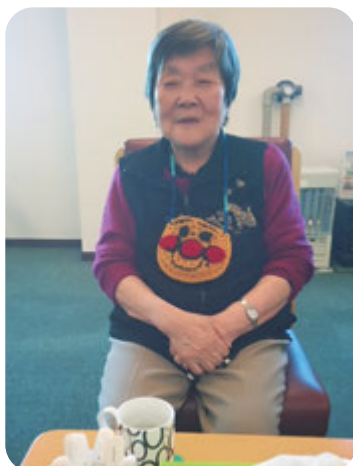


nagomiExpress

150m先の郵便局まで
歩いて行けるようになりました!!

IADL実現!



〈M様ご紹介〉

76歳
要介護1
脳梗塞(左麻痺)北海道札幌市
nagomi西野店を
現在・週1回ご利用
(平成27年9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 >>

麻痺症状を緩和させ、足をスムーズに出せるようにしたい!

M様の
在宅での
お悩み

私は4年前に脳梗塞で倒れました。また、同月に胆嚢炎も患い入院生活が長く続きました。胆嚢炎は摘出により改善しましたが、脳梗塞の後遺症で左半身に麻痺が残り、これまで行っていた家事や買い物も、意欲はあってもできなくなってしまい、外部との交流はほとんどない状態でした。精神的に大きく落ち込み、夜も寝れず涙を流したことを今でも覚えています…。

そんな中、落ち込んでばかりもいられないと思い、ケアマネジャーに相談をしました。すると、「Mさんの身体はnagomiさんの運動が合っていると思う!」と、nagomiを紹介してもらいました。実際に見学をしたところ、この運動なら私にもついていけそう、と思い、通所を決意!

そこから休まず通所していくうちに、腰や腕の痛みが和らぎました。また、歩く時は左足がほぼすり足の状態でしたが、徐々に足が上がるようになり、足が前に出せるようになっていったのです。特に私は、「座ってリズムウォークII」「バランスステップのキック」の動作を積極的に行い、効果を感じることができました!

これまでは歩行が不安定だったので外出が困難でしたが、運動を継続した結果、150m先の郵便局まで行けるまでになりました!ここまで歩けるようになった事は、本当に嬉しく感じます!

今後も、自分に合った運動を継続して、より状態を改善していきたいです! 次の目標は、「300m先のスーパーまで買い物に行けるようになること」です!この新しい目標を達成できるよう、これからも積極的に運動を続けていきます!

そんなM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>