

# nagomi Express



友人とカフェに行き  
好きなコーヒーを飲む  
ことが出来るよう  
になりました!

K様 76歳(男性)

要介護1 / 週1回利用  
平成29年2月より埼玉県 nagomi 所沢店を利用

## 喜びの声!

### ケアマネジャーの声

週1回3時間のデイサービスでもとても有意義に過ごされているようです。nagomiで指導を受けた運動を、家に持ち帰り行っている事が凄いとします。ご本人の身体に合った運動が継続出来ているので、とても嬉しく思います



### 疾患/状態

網膜色素変性症 / 視野狭窄があり、視界全体の90%が見えていない

変形性膝関節症 / 曲げ伸ばしの際に左膝に痛みがある。月1回注射治療を行われる

### 生活状況と課題

● 外出時はヘルパーさんと一緒にタクシーをよく使うが、足が上がりやすく、乗り降りの際に躓きやすい状況が多くある

● 歩行時のふらつきが気になり、視野狭窄もある為、杖や手すりをよく使うが、慢性的な右手の痺れもあり転倒に対して不安がある

### 生活目標

通院や外出をする為に、  
一人でタクシーに乗り込む事が出来る

日常生活状況  
課題

車の乗りこみを行う為に、運動1・運動2を実施



K様が取り組まれた運動をご紹介します!! (ホームページで見本動画を公開しています!!)

### 運動1

イス de  
エクササイズ

中殿筋を鍛える運動

見本動画 URL



<https://youtu.be/HQIB9VKKcJY>

### 運動2

個別機能訓練II

車の座席への乗降を  
模した訓練

見本動画 URL



<https://youtu.be/khf0k1jESiY>

## nagomiによる感染予防対策継続中!



裏面では、K様が特に効果を実感した運動をご紹介します!!

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