

# nagomi Express



スーパーまで、  
杖を使い買い物に  
行けるようになりました!

M様 90歳(女性)

要介護1 / 週2回利用  
平成24年12月より東京都 nagomi 弥生町店を利用

次は、小田原に旅行に行きたいです!

### ケアマネジャーの声

●転倒が怖く動かないことが多かったため、ご自分で買い物に行けたことはびっくりしています! 今後は好きな「旅行」に行けるように、マイペースにリハビリを続けて頂ければと思います。  
●疾患と症状的に続けられるか心配でしたが、今はお休みなく利用され、M様から「私に凄く合っている」ととても満足されているお言葉を頂いています。

### 疾患/状態

腰椎圧迫骨折 / 10分以上の歩行時に腰痛あり  
発作性心房細動(ペースメーカー植え込み術) / 心臓への負担軽減のため、運動(活動)を制限している。定期的に看護師が往診され状態の確認を行う

### 生活状況と課題

- 腰痛や心臓の負担もあり椅子に座っての生活が続く事で、血液循環が悪くなり、下肢のむくみや下肢筋力低下、バランス感覚が低下してふらつくことが増え、歩行への恐怖心が強くなっていった。
- 同居の孫や近所に住んでいる次女や友人に、買い物や身の回りの事を手伝ってもらっており、自分で行う事が少しずつ減っていく事に危機感を感じていた。

### 生活目標

## 家族、友人に頼らず、 自分で買い物に行けるようになる

### 日常生活状況・課題

買い物に行く為に、運動1・  
運動2を実施

M様に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

#### 集団プログラム



### 下肢の柔軟性を 高める運動

見本動画 URL



<https://youtu.be/8ZFjC2knu7k>

### 運動2

#### 個別機能訓練II



### 方向転換をする訓練

見本動画 URL



<https://youtu.be/AdELH-mEpK4>

## nagomiによる感染予防対策継続中!



感染予防対策の  
動画はこちら



裏面では、M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>