

# nagomiExpress

リハビリデイサービスnagomi吹田店 (平成22年4月開業)

〒564-0032 大阪府吹田市内本町2-16-15

私達のご利用者が「ココロとカラダの健康」を維持・改善できるよう、  
質の高いサービスを全力で提供していきます。



## 膝の痛みが改善され、一人で散歩できるようになりました!

【nagomi吹田店 K様】 94歳・要介護2  
平成22年5月からご利用



転倒をして右膝蓋骨骨折をしてしまったK様。膝の痛みから、外出をする事が出来なくなってしまいました。

転倒の骨折により、膝が痛く一人で外出することができなくなってしまいました。そのため、買い物にも行けず、歳のせいと半分諦めていました。

nagomiに通うようになったのは、このままじゃいけないと思い「短時間でできる運動がしたい。」とケアマネージャーさんに相談したのがきっかけです。nagomiのエクササイズの中では足腰強化運動が好きで、足が軽くなったなど私自身身体で効果を感じた運動です。

nagomiでのエクササイズを継続して行なった結果、膝の痛みが改善され、今ではシルバーカーを使って近所の公園を一人で散歩できるようになりました!

今後は、杖を使わずに歩けるようになって、電車に乗って一人で百貨店に出かけるのが目標です。

### 【イスdeエクササイズ】 ～足腰強化運動～

腰や下肢の痛みから足が上がらず、外出するのも億劫になってしまう方が多いようです。そのまま家で何もせずに居ることで、より筋力の低下を助長してしまい、そのことから気分も落ち込んでしまう原因になります。「足腰強化運動」では、大腿四頭筋に刺激を加えることで、立ち座りや歩行、膝関節の伸展動作などをスムーズにさせることができます。

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の施設情報は、

<http://www.my-nagomi.com>