

nagomiExpress

今まで出来なかった食器棚の上の掃除 が出来るようになりました!!

● IADLの改善!



〈Y様ご紹介〉

82歳 / 要介護1
(通所開始時は要介護4)

腰椎圧迫骨折

大阪府大阪市
nagomi桑津店を
週2回ご利用
(平成26年2月より)

左写真：姿勢改善運動の様子

右写真：高い所を掃除している様子

日常生活での目標 >> 姿勢を改善し、家の周りにある段差をスムーズに乗り越えたい!

Y様の 在宅での お悩み

2年前、母親の介護中に腰を痛め、病院で受診をしてみた所、腰椎圧迫骨折と診断。10日程入院しましたが、自宅にいる母親の事がずっと気がかりで、完治することなく予定よりも早く退院。

退院後も腰痛は継続していましたが、痛みをこらえながら、だましまし家事をこなしていました。しかし、痛みのひどい時は、寝返りをうつことすら出来なくなりました…。痛みに耐えながらも懸命に母親の介護を続けていましたが、その後母親が他界。今までの緊張の糸が切れ、一気に意欲が

低下してしまい、引きこもりの状態に…。身体も殆ど動かしていなかったので、腰の痛みも増していく一方…。

こういった状況の中、担当のケアマネジャーさんがnagomiを紹介してくれました。デイサービスと聞き、母親が通所していた1日のデイというイメージがあり、あまり乗り気にはなりませんでしたが、体験してみると短時間・風呂なし・食事なし・レクリエーションなしという事と、腰痛のある私でも無理なく運動ができる事が決め手となり通所を開始。

通所当初は腰痛が原因で背中が丸まっていたのですが、nagomiの運動により背筋がグッと伸び、足も高く上げられるようになりました! お陰で家の周りの段差もスムーズに乗り越えられるようになりました! (背も2cm伸びてます! 笑)

足の動きだけでなく、休まずnagomiに通所していたら、自然と腕の動きもスムーズになり、今まで届かなかった食器棚やカーテンレール、エアコンの上部も台に乗って掃除ができるようになったのは自分でもびっくり!!

今後もnagomiを継続し、自宅で出来る事を増やし、自分の役割を増やしていきたいと思っております!

そんなY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>