

nagomiExpress

奥さんに頼りっきりであった 理容室の仕事を再開できるようになりました!

役割創出!



〈T様ご紹介〉

68歳 / 要介護1

腰部脊柱管狭窄症

宮城県仙台市

nagomi沖野店を

週1回ご利用

(平成26年11月より)

左写真: 目標であった職場復帰を果たしている様子

右写真: nagomi施設内を歩いている様子

日常生活での目標 >> **腰痛を改善し、家族(妻)の介助なしで自宅内を歩けるようになる!**

T様の 在宅での お悩み

腰の痛みによって、自宅内の移動・立ち上がりは全て妻に頼りっぱなし。夜間に限っては、床を這いながらなんとかトイレに行くという日々。そんな私を見兼ねてか、妻やかかりつけ担当医から、「運動をなさい!」と言われ、イヤイヤ自宅前の道路を50m程度、散歩することから始めました。しかし、腰の痛みが気になり、継続することが出来ませんでした…。

「動かなくなる→筋力が低下する→さらに動けなくなる」といった悪循環…。

「社会復帰したい!」という思いもありましたが、結局は自宅兼理容室のソファに座り、そのまま

寝て過ごすという日々…。「このような生活を変えたい!」と家族に相談した結果、nagomiを見学。

nagomiは同じクラスの利用者とコミュニケーションを取りながら、自分のペースで運動ができる場所でした。何よりも気に入ったのが、同じ悩みを持つ方々と励まし合いながら一緒に運動を取り組む所がとても温かく感じました。

また、今の課題に対し、どのような運動が必要なのか、スタッフの皆さんが親身に考えてくれたところも通所を決意した理由です。通所に慣れ始めた頃、妻からは「性格が明るくなった!」、理容室に来るお客様からは「背が伸びた」「声に張りが出た」などと言われ、とても嬉しかったです! また、nagomiの運動効果なのか、基礎体温が上がり、自然と静脈炎も改善したのにはびっくりしましたね。

今では、近所への用事(銀行振り込みや投票など)に一人で歩いて行けるようにもなりましたし、月に1~2名のお客様に対して散髪ができるようになりました!!

目標としていた「社会復帰」ができたので、これからも今の生活が維持できるように、休まずnagomiに通い続けたいと思っています!!

そんなT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>