

# nagomi Express



娘に頼らず、自分  
一人で洗面台まで行ける  
ようになりました!

W様 88歳(女性)

要介護4 / 週2回利用  
平成29年11月より神奈川県 nagomi ぶちのべ店を利用

次は、廊下の掃除機がけを  
出来るようになりたい!

歩行機能改善!

**TUG (Timed Up&Go Test)**

※歩行能力や動的バランス、敏捷性などを総合的に判断するテスト

**32秒 → 17秒**

(令和2年10月)

(令和3年1月)

Before&Afterの  
動画をご覧ください!

<https://youtu.be/HxDZWtYMXHQ>



**疾患 / 状態**

左大腿骨頸部骨折 /  
両股関節に痛みがあり、  
歩行時ふらつきがある。

**生活課題 (W様・談)**

令和2年に自宅内で転倒し骨折。痛みから自宅内外の移動が一人では困難であり、手引き歩行や伝い歩きでしか移動できませんでした。動けない為に、部屋で過ごすことが多く、トイレや洗面台に行くのも一苦勞な為、同居の娘に洗面器を持ってきてもらい座ったまま歯磨きや洗顔を行うなどしていました。どんどん動けなくなる実感もあり、不甲斐なく、娘にも申し訳ないと思っていました。なんとか「自分のことは自分で行いたい」と思い、リハビリを頑張っています!

ケアプラン目標

自宅内での移動を転ばずに行える

生活目標

寝室と廊下の掃除ができるようになりたい

W様取り組みまし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

太腿、腹筋を鍛える  
訓練



見本動画 URL



<https://youtu.be/U3A197m6Nps>

運動2

個別機能訓練II

段差を乗り越える訓練



見本動画 URL



<https://youtu.be/-fV2ljVluNc>

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、W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>