

nagomi Express



自宅の草取り を行う事が出来る ようになりました!

M様 90歳(女性)

要介護1 / 週1回利用
令和2年3月より愛知県 nagomi 安城店を利用

次は、500m先の畑まで
歩いて行きたい!

生活機能改善!

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

16.7秒 → 11.0秒

(令和2年8月)

(令和3年4月)



Before&Afterの
動画をご覧ください!

https://youtu.be/VLN_H9J5iJk

疾患／状態

肺炎／

2019年8月に入院。
時折、息切れする
事あり。

生活課題 (M様・談)

- 以前は車や自転車に乗って趣味の畑仕事や喫茶店にモーニングに出掛けたりもしていたが、肺炎で一週間程入院してからは少し動くだけで息切れがあり、家に居て動かない時間が多く過ぎていた。
- 活動や外出の機会が減少したことで、筋力と体力がどんどん下がっているように感じていた。好きな畑仕事や畑まで歩いて行くことはこれからも続けていきたいと思い、リハビリを頑張っている。

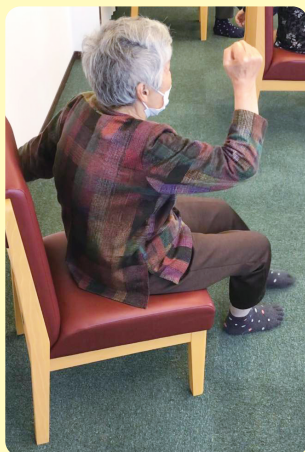
ケアプラン目標

定期的に運動を行うことで、自宅での生活を継続することができる

生活目標

以前のように畑まで行くことができるようになる

M様が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

イス de エクササイズ

太腿の前後、左右の機能を
鍛える訓練

見本動画 URL



<https://youtu.be/rbA0Vsw06aA>



運動2

個別機能訓練

玄関の段差を乗り越える
訓練

見本動画 URL



<https://youtu.be/I4CBop97VM0>

nagomiによる感染予防対策継続中!



検温



手洗い・うがい



マスク着用



消毒の徹底

送迎車両
消毒

換気・加湿

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>