

## nagomiExpress



一人でベランダに  
洗濯物を干すことや  
浴槽の出入りを不安なく  
行えるようになりました!

N様 77歳(女性)

要介護1 / 週2回利用  
平成31年3月より大阪府 nagomi 堺鳳店を利用

次は、家族と旅行へ行ける  
ようになりたい!

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秒 → 10秒

(令和3年3月)

(令和3年5月)



Before&Afterの  
動画をご覧ください!

<https://youtu.be/KOPbawRAYik>

#### 疾患／状態

#### 腰椎圧迫骨折／

特に立ち座り時の  
腰痛が強い。

#### 生活課題 (N様・談)

●長年の働き詰めと子育ての両立から腰椎圧迫骨折となり、外出意欲は年々低下していきました。又、食生活の乱れ等の不摂生が重なり、体力の低下を感じようになるにつれて自信も無くしていきました。

●これまで自信を持つ事が出来なかった外出機会を今は確保出来ているので、これからも続けられるように、又家族と旅行へ行けるようリハビリを頑張っています。

#### ケアプラン目標

定期的なデイサービス利用で、外出やリハビリ、人との交流機会を確保する事が出来る。

#### 生活目標

身体清潔を保ち続けられるよう、一人での入浴を続けることが出来る。

N様に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

#### セルフケア

大腿部を緩める訓練

見本動画 URL



<https://youtu.be/ijTzAGVaDTw>

#### 運動2

#### 個別機能訓練

台と椅子を使い、浴槽  
の出入りを模した訓練

見本動画 URL



[https://youtu.be/2c\\_zbyU7RnE](https://youtu.be/2c_zbyU7RnE)

### 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、N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>