

# nagomi Express



## 1人で お風呂に入れる ようになりました!

G様 100歳(女性)

1人で出来ることを増やし、  
転倒しないように過ごしていきたい。

9 September

要介護2／週2回利用  
平成30年8月より東京都 nagomi 亀有店を利用

### 疾患／状態

#### 右大腿骨頸部骨折／

転倒後、人工骨頭を入れる手術を行い、足を組むことが出来ない状態。

### 生活課題 (G様・談)

- 2年前に転倒・骨折したのが原因で人工骨頭を入れる手術を行いました。その結果、日常生活が一変するほど自身の筋力と体力が落ちていることを実感し、「また転ぶのではないか」と不安を抱えながら過ごしていました。一人暮らしという事もあるので、「もうあんな思いはしたくない」と強い気持ちを持って転倒予防に繋がるリハビリに励んでいます。

### 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

**20秒 → 16秒**

(令和3年4月) (令和3年7月)

Before&Afterの  
動画をご覧下さい！

<https://youtu.be/Q4AQUiYTcuc>



ケアプラン目標

生活目標

転倒しない生活を送る。  
施設内を1人で移動できるようになる。

G様が取り組まれた運動をご紹介!!



運動1

#### セルフケア

#### 大腿部を鍛える訓練

見本動画 URL



<https://youtu.be/Q7yLcCxwFv4>



運動2

#### 個別機能訓練

#### 杖や歩行器を使い段差 を乗り越える訓練

見本動画 URL



[https://youtu.be/x\\_Yo\\_KzBc8](https://youtu.be/x_Yo_KzBc8)

### 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、G様が特に効果を実感した運動をご紹介!!



お問い合わせはお近くの  
リハビリティサービス  
**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>