

nagomi Express

生活改善!

歩いて買い物へ行けるようになりました!



ケアプラン目標 ↓

体力をつけ、家族と一緒に外出を楽しめるようになる。

疾患・生活課題 (K様・談)

関節リウマチの症状で手足の関節痛が強く、指先のこわばりもある状態。薬の副作用もあり、倦怠感が酷く、生きる意欲が見出せずに過ごしていました。運動の成果もあり、不安だった歩行状態も安定し、自信を持って過ごせるようになってきたので、1人で電車に乗って外出する事を目標に今後も前向きに運動に取り組んでいきたいです。

K様 56歳(女性)

要介護3 / 週2回利用 /

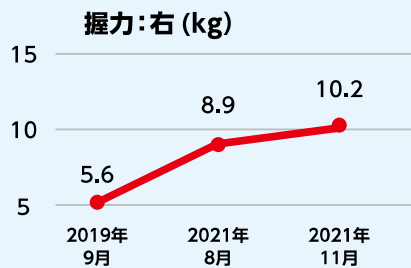
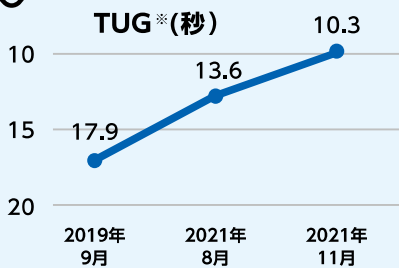
令和元年7月より兵庫県 nagomi 川西南店を利用

ケアマネジャー様の声

通所当初はイスから1人で立ち上がることも難しく、常に後ろ向きな姿勢で過ごされていたK様。今では床からの立ち上がりも出来るようになり、nagomiの運動にも前向きに取り組まれる意欲的な姿勢に変わったことを嬉しく思っています。

体力測定結果で見る身体機能の変化

※TUG...3mの歩行コースを1往復し、「立ち座り」「歩行機能」「方向転換」を評価する種目



ここが変わった!!

ポイント解説

安定した歩行を行う為に下肢筋力のみ鍛える傾向が見受けられますが、実は上肢機能も重要な役割を担っています。歩行中の腕振りには歩幅を広げ、左右へのふらつき防止効果があります。K様は下肢筋力を鍛える運動だけでなく、上肢機能向上に繋がる運動も行っていた為、安定した歩行に繋げる事が出来ています。

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



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>