

## nagomiExpress

## カープの試合を観戦に行けるようになりました!!

● IADL実現!



## 〈M様ご紹介〉

84歳 / 要介護2

腰椎すべり症  
頸椎・胸骨骨折広島県広島市  
nagomi南区出汐店を  
週2回ご利用  
(平成26年2月より)左写真：カープを応援している様子  
右写真：セラバンドを使い運動している様子

## 日常生活での目標 &gt;&gt; 歩行器を使い500m歩けるようになる!

M様の  
在宅での  
お悩み

11年前に腰椎すべり症で手術、7年前には交通事故で頸椎・胸骨を骨折…。それから足に踏ん張りが利かなくなったり、手先の痺れや両肩の痛みが出たりと、状態が悪化する一方でした。今まで出来ていたことが出来なくなり、家のことは主人に任せるしかない状態でした。

そんな状況の中、主人も交通事故に遭って大怪我をしまい、今後の生活のことも考えて、80年間住んでいた三和町を離れて、長女が住んでいる広島市の高齢者住宅に引っ越すことが決まりました。

急な決断であった為、引っ越し後も精神的に不安定な毎日が続き、外出することも億劫になっていました…。外出するのは娘が来た時くらいで、家のことはすべて施設の方のお世話になっていました。

そんなある日、当時のケアマネジャーさんから、「気分転換と身体機能低下予防の為に!」とnagomiを紹介してもらい、主人とふたりで体験に行きました。そこでは、nagomiスタッフの温かさを感じたことや、この運動なら夫婦ともに無理なくでき、自分のペースでリハビリを継続することが出来そうと思い、夫婦と一緒に通所することを決意しました!週2回のリハビリを続けるうちに足の裏を使って踏ん張れるようになり、歩行が安定してきました。体力測定の結果も、5m歩行では12.5秒掛かっていたものが6.7秒になったり、片足立ちが出来なかったのが4.1秒出来るようになったりと、筋力・バランス能力を向上させることが出来ました。今ではやさしい主人もサポートしてくれるので、歩行器を使って500m歩けるようになり、外出が億劫でなくなりました!また、主人と娘と3人でマツダスタジアムまでカープの試合観戦に行けるようになり、外出の機会が増えました。これからもnagomiの仲間と一緒に無理せず運動を続け、今年もカープの応援に行き優勝が見たいです!!

そんなM様が  
目標達成に至った  
運動を、

裏面で  
紹介!

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>