

nagomiExpress

自分で車の乗降が出来たことが自信になり、
500m先のコンビニへ歩いて行けるようになりました!!

IADL実現!



〈S様ご紹介〉

68歳 / 要介護2

脳出血(右片麻痺)

神奈川県横須賀市
nagomi北久里浜店を
週2回ご利用
(平成27年11月より)

左写真: 自分の力で車に乗っている様子
右写真: 自宅の階段を手すりを使わず
降りている様子

日常生活での目標 >>

手すりを使わずに階段の昇り降りができるようになる!

S様の
在宅での
お悩み

4年前に脳出血で倒れて、その後遺症で右半身が動かなくなってしまいました。何とか退院できましたが、退院後の生活は、トイレ・入浴・食事以外のことが自分一人では出来なくなってしまいました。また、下肢筋力が低下し、小さな段差を昇ることも出来なく、どうすれば昇ることができるのかすら分からない状態でした。そんな中、病院の先生からは「右麻痺側は病気が重いから、もう動かない」とも言われ、本当に落ち込んだのを覚えています。

ですが、少しでも右麻痺側を動かせるようになりたい!両足の筋力をつけたい!と思い続けました!退院後は、マシンがメインのデイサービスに週6回通っていましたが、別の運動も取り入れたいと考えていました。そんな時、以前通っていたヨガ教室の先生が、高齢者施設でヨガの指導を行っているという話を聞き、ケアマネジャーさんに相談したところnagomiを紹介して頂きました。

実際に体験したら、呼吸も整えられ、心も身体もリラックスすることができ、とても気に入って通所することを決意!また、私自身、「自分のことは自分でやりたい!」という思いが強くある為、手を貸し過ぎないnagomiの介助方法も良いですね!

最初は週2回から通所を開始。運動した後は、全身はもちろんのこと、特に右麻痺側の足が温かくなり身体が軽く感じます。次第にクラスの皆様から褒められるほど、椅子からの立ち座りがスムーズになりました。また、自宅で取り入れやすい運動も多く、家でも教わった運動を行い、継続しているうちに足に力が入るようになり、手すりを使わずに自宅前の階段昇降ができるようになりました!!

また、以前は送迎車にお尻から椅子に座って車の乗降をしていましたが、自分の足で車の乗降ができるようになり、自信が出たので500m先にあるコンビニまで杖で歩いて行けるようになりました!!

今後も自宅での運動を継続し、両足の筋力がもっとつき自信が出たら、以前の趣味であった山登りを始めたいと思っています!!

そんなS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>