

nagomiExpress

ヘルパーさんに頼らず、
食事の準備や片づけを出来るようになりました!!

● IADL実現!



〈S様ご紹介〉

75歳 / 要介護2

関節リウマチ

愛知県名古屋市
nagomi中川吉津店を
週2回ご利用
(平成26年7月より)

左写真：床に座りあぐらをかいている様子
右写真：指先を使うリハビリをしている様子

日常生活での目標 >>

膝の痛みを改善して、自分の力で立ち上がり、移動する!

S様の
在宅での
お悩み

5年程前から関節リウマチに悩んでいました。特に寒い日は、膝や手首、指先等に強く痛みがでて、ひどい時はお手洗いで床を這って行くという日もありました。食事の準備や片づけも出来ず、ヘルパーさんに頼りきりでした…。また、家族は2階に住んでおり、私は1階で一人で生活をしていましたので、当時の想いとしては、「出来る限り自立した生活を送れるようになりたい!!」と想いがあったことは、今でも覚えています。

そんな中、私の「想い」と「状態」をみて、ケアマネジャーさんが、「ヨガを行い、無理なく自分のペースでリハビリが出来る施設がオープンする!」ということで、nagomiを紹介して頂きました!以前からヨガに

興味がありましたので、さっそく体験してみました。nagomiに決めた理由は、ここちヨガを行ったあと、関節の痛みが和らいで効果を実感できたこと、ケアマネジャーさんがリハビリへの不安をもっている私の背中を押してくれたからです!おかげさまで、オープン初日から、利用することが出来ました!

通所開始時は、膝の痛みもあったので、イスに座りここちヨガを行っていました。しかし、1カ月たった頃には膝を曲げても痛くなくなり、床に座って出来るようになりました。家では床に座る機会が無いので、床に座れたことはとても嬉しく、自信にもなり今ではあぐらをかいて、壁に寄りかからず行えています。さらには、以前のように這って移動することもありませんし、寒い朝の時間帯でも、自分の力で立ち上がり移動することが出来るようになりました!

また、nagomiの運動は自宅で取り組めるものが多く、手指をほぐす、指先でボールをつぶす運動がとても効果を感じており、自宅でも継続して行いました。今では、ヘルパーさんに頼りきりであった、食事の準備や片づけを自分で出来るようになりました!!

最近、パソコンを購入したので“パソコンを使って来年の年賀状を作ること”を今後の目標!!にして、出来ることを一つずつ増やしていきたいです!!

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>