

## nagomiExpress

以前行っていた

IADL実現!

畑仕事ができるようになりました!!



左写真：自宅前の段差を降りる様子

右写真：nagomiでリハビリをしている様子



〈O様ご紹介〉

90歳／要介護2

心不全

福島県福島市  
nagomi福島笹谷店を週2回ご利用  
(平成28年1月より)

## 日常生活での目標 &gt;&gt; 自宅前の階段を安全に昇降して、200m先の畑まで行けるようになる!

O様の  
在宅での  
お悩み

2年前、心不全で1ヶ月半入院をしました。入院により全身の筋力が低下し、退院後は、伝え歩きでないと自宅内を移動できませんでした…。こんな状況によって自宅内での活動量も減っていき、一番ひどい時はベッドから起き上がるのも困難で、介護用ベッドに頼っていました。主治医の先生には「活動量を確保するように!」と言われておりましたが、実際何をしたら良いか分からず、日を重ねるうちに足腰が動かなくなっていく事を痛感し、このままではまずい…と悩む日々が2ヶ月程続きました。

そんな中、担当のケアマネジャーが「私に合うかもしれないリハビリ施設があるから、見学に行きませんか?」とnagomiを提案され、見学に行きました。

見学時は、ここちヨガで行っていた腹式呼吸がとても気に入り、主治医からは心臓と肺の動きが弱いと言われていたこともあり、このリハビリなら継続できそうだし、自分に合っていると思い通所を決意!

週2回からnagomiへの通所をはじめ、運動を継続していくうちに、身体の動きがスムーズになっていく事を実感!自分より運動をできる人がいることで、自分も頑張らねばと思えること、つらい時、スタッフや周りのご利用者から励まされたり、褒められたりすると次も頑張ろう!と思えるところが良いですね。

このようにリハビリを続けていく内に、今では玄関先の階段を安全に昇降して、自宅から200m先の畑まで行くことができ、畑仕事ができるようになりました!!最近、長ネギ植えを行っています!

今後も無理なくnagomiに通所して、身体機能を維持できたらと思います。

そんなO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>