

nagomiExpress

電動カートで近所の魚屋まで ひとりで買い物に行けるようになりました!!

IADL実現!



〈N様ご紹介〉

80歳
要介護2

脳梗塞(下肢の軽度麻痺)

兵庫県明石市

nagomi西明石店を

現在・週2回ご利用

(平成27年7月より)

左写真：nagomiで運動している様子

右写真：電動カートを使用して外出する様子

日常生活での目標 >>

ふらつきを軽減し、電動カートへの移乗を安定させる!

N様の
在宅での
お悩み

私は約4年半前と2年前に脳梗塞で2度入院をしました。退院後は、入院による下肢筋力の低下と下肢に軽度の麻痺があることでふらつきも強くなり、歩行能力が低下していきました。その関係で歩行に対する不安や恐怖から活動量が激減して、通院等の外出時は妻の付き添いが必須でした。妻からの「歩く練習をしよう」という声かけも耳に入らず、一日中椅子に座りテレビを見る日々が続き、電動カートは自宅にありましたが移乗が困難で使うことができませんでした。

そんな中、ケアマネジャーからnagomiを紹介され見学にいきました。通所を決意した理由は、nagomiは機械を使わずにリハビリを行えるので、その日の体調に合わせて自分で強度を調整できることが、自分にとっても合っていると感じたからです!最初は週1回から通所を始めました。

初めは、新しく環境が変わることに不安を感じましたが、nagomiではリハビリの他に社会交流の時間もしっかりあるので、同じクラスの方と互いに励まし合えたことでモチベーションがあがり、不安はなくなりました!!

このような環境でリハビリを続けた結果、ふらつきが軽減し歩行が徐々に安定しました!体力測定5m歩行は45秒(2015年9月)→16秒(2016年8月)で歩けるようになり、下肢筋力の向上を実感することができました!特に私が効果を実感している運動は、足腰強化運動とバンド運動です。

今では妻の見守りも必要なく、ひとりで移乗ができるようになったことから、電動カートを使い魚屋まで買い物に行けるようになりました!今後の目標は、長距離は電動カートを使用していますが、近距離は歩いて外出し、趣味の釣りを再開することです!この目標を達成するために、今後もリハビリを継続していきます!

そんなN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>