

## nagomiExpress

近くのコンビニに、  
一人で買い物に行けるようになりました!

IADL実現!



## I様ご紹介

83歳  
脳出血

千葉県松戸市

nagomi松戸店を

現在・週2回ご利用

(平成23年3月より)

左写真：nagomiで運動している様子

右写真：外出(買い物)する様子

日常生活での目標 &gt;&gt;

## 床からの立ち上がりが、一人で出来るようになりたい!

I様の  
在宅での  
お悩み

私は40歳代の時に脳出血で倒れ、右半身に麻痺が残りました。病院でのリハビリを経て自宅に帰ることはできましたが、歩行が不安定だった事から、退院後に2回も転倒して骨折をしました。発症前に行っていた家事も自分では出来なくなり、夫や妹、ヘルパーさんに任せっきりになりました。買い物などの外出はもちろん、自宅での生活も自信がなくなり、あの頃は全ての活動に消極的になっていましたね…。

そんな中、ケアマネジャーとヘルパーさんから「さんに合った運動ができる場所がある!」と、紹介してくれたのがnagomiでした。体験時に各運動が自分のできる範囲で調節できる事が気に入り、週1回から通所を決意!しばらくnagomiへ通所をしていましたが、夫の病気・死をきっかけに数年間nagomiを休みました。

しかし、「また、あの心地良さを感したい!」と通所を再開しましたが、以前よりも身体が思うように動かず床からの立ち上がりでさえ、自分一人で行うのは困難な状態になっていました…。

その後、自宅で転倒し約2時間ひとりでは起き上がれなかったことをきっかけに、明確な目標を立てようと決意。「自分の力で床から立ち上がる!」を一つの目標としました。

初めはスタッフの手を借りていましたが、継続して行ううちに立ち上がりがスムーズになっていきました。今では一人で立ち上がることができます!そして、ふらつきを軽減させる為、足腰強化運動の上げ動作をnagomi内と自宅で積極的に行うようになりました!

nagomiでリハビリを続けた結果、次第にふらつきが軽減し歩行が安定!転倒への不安も徐々に解消され、買い物など外出もできるようになりました!今後の目標は外出範囲を広げる事、最終的には趣味の社交ダンスを再開させることが目標です!これからも、目標達成に向かってリハビリを継続していきます!

そんなI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>