

nagomiExpress

主人に任せきりだった
店番ができるようになりました!

IADL実現!



〈H様ご紹介〉

79歳
要介護2 / 左足首骨折

東京都大田区

nagomi千鳥店を

現在・週2回ご利用

(平成23年11月より)

左写真：nagomiで運動している様子

右写真：自宅で過ごされている様子

日常生活での目標 >> 杖を使い安定して歩けるようになりたい!

H様の
在宅での
お悩み

私は自宅で果物屋を営んでおり、平成23年7月に品物の棚卸中にバランスを崩し脚立から転落してしまいました。その際、左足首を骨折し、3か月間の入院生活を送りました。入院中は基本寝たきりの状態だったため、下肢筋力の低下と痛みから歩行が困難になりました。一人で行えることがほぼできなくなってしまったため、これからの生活に対する不安と、自宅に戻っても店番ができなくなるのでは…と、落ち込んだことを今でも覚えています。

なんとかリハビリをして元の生活に戻りたいと思っているところに、ケアマネジャーから「オープンしたばかりで、Hさんに合った運動をしている場所がある」と、nagomiを紹介されました。機械を使った運動は負荷が強すぎると思っていたので、nagomiのように機械を使わず自分の体調に合わせて調節できる点が気に入り、すぐに通所を決意しました!

自分のできる範囲で運動を継続したことによって、徐々に下肢筋力が向上し痛みも和らぎました。退院直後に比べると杖歩行や段差の昇り降りが大きく安定しました。また、脚立に上ることはできませんが店番ができるようになったことが心から嬉しかったことを今でも覚えています!

今の身体があるのは、自分の目標に向かってなるべく休まず通所し、運動を継続した結果だと思っています。運動の効果を感じ、もっと身体の状態をよくしたいと思ったので、自宅でもセルフケアの歩行(足首ほぐし)の動作を積極的に行っています!

これからも、日々の生活により自信をつけられるようにnagomiでの運動を継続していきます! 今は店を閉じたのでもう店番はできませんが、常に目標に向かってリハビリをしています! 私の次の目標は、主人の付き添いがありながらも買い物に行けるようになり、自分の目で果物を選びたいです!

そんなH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>