

nagomiExpress

主人に頼らず、
背中や頭が洗えるようになりました!

● IADL実現!



〈M様ご紹介〉

78歳
要介護2 / 脳梗塞

島根県大田市

nagomi大田店を

現在・週2回ご利用

(平成27年12月より)

左写真：nagomiに参加されている様子

右写真：nagomiで運動している様子

日常生活での目標 >>

肩よりも上に腕をあげられるようになり、頭を洗えるようになりたい!

M様の
在宅での
お悩み

私は平成27年8月に脳梗塞で倒れ入院をしました。脳梗塞の後遺症により左半身が動かしにくくなったことで、左腕が肩までしか上がらなくなり、歩行も困難になりました。それにより、入浴時に頭が洗えなくなったり、それまで行っていた畑仕事ができなくなったりなど、これまで出来ていたことの多くが出来なくなり、外出機会も激減し、大きく気持ちが落ち込みました…。

まわりに手伝ってもらいながらの生活になった為、「迷惑をかけてしまっている…」という気持ちが日に日に強くなり大きく落ち込んでいたところに、ケアマネジャーから「Mさんに合う場所があるから、まずは半日だけでも出掛けてみないか」と、nagomiを紹介されました。見学した際に、自分と同じ悩みを持った方が運動をされており、その様子を見て、これなら自分でもできる!と思い、通所を決意しました!

nagomiになるべく休まず通所し、自分のできる範囲で運動を継続しました。通所する中で、左手があげにくいとインストラクターに相談したところ、パワーアップバンドエクササイズの斜め上にあげる動作を紹介してもらいました。良くなりたい思いから、nagomi内だけでなく、バンドを購入し自宅でも積極的に行うようになりました!

運動を継続して行った結果、左手が動かしやすくなり肩よりも高く上がるようになりました。これまで入浴時に頭や背中を洗うのは主人に手伝ってもらわないとできませんでしたが、自分で出来るようになりました!出来るようになることがこんなに嬉しいとは思いませんでした!

これからも、出来る事を増やせるように自宅でもnagomiでも運動を継続していきたいと思えます!これからは、主人と畑仕事をたくさんしたいですね!

そんなM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>