

## 愛犬の散歩を 一人でできるようになりました!

● IADL実現!



### 〈N様ご紹介〉

63歳  
要介護4  
脳出血(左半身麻痺)

神奈川県横浜市  
nagomi横浜日吉店を  
現在・週1回ご利用  
(平成21年5月より)

左写真：個別機能訓練を実施している様子  
右写真：愛犬と散歩をしている様子

## 日常生活での目標 >> 立位の姿勢が維持できるようになりたい!

N様の  
在宅での  
お悩み

私は平成17年4月に脳出血で倒れ、半年間入院生活を送りました。脳出血の後遺症により、左半身に麻痺が残りました。病院のリハビリを経て退院をしましたが、麻痺の影響で長時間立っている事も難しく、歩行能力が大きく低下してしまいました。長時間立つ事や歩行が難しくなり、日常生活の多くができなくなった事で、自信を大きくなくしたことを今でも覚えています…。

元の生活に戻りたいと強く思っているところに、ケアマネジャーからNさんにピッタリのリハビリができる場所がある!とnagomiを紹介してもらいました。元々ヨガが好きで、機械よりも自分で調節ができるリハビリを望んでいた事、私は血圧が高かったため、ゆったりとした雰囲気で行うヨガが合っていると思い、通所を決意!

nagomiに休まず通所し運動を継続して行った結果、左半身のこわばりが改善され、身体全体が動かしやすくなりました。日常生活では、長時間立つことができるようになった事で、多くの品数を調理することができるようになりました。

また、これまで付き添い有りではしか行けなかった愛犬の散歩が一人でできるようになりました。かかりつけの病院でも身体の改善状態を褒められ、日常生活に自信が持てるようになったのです!

今の身体があるのは、自分のできる範囲で運動を継続したことと、自宅でも運動を取り入れた結果だとも思います。私はnagomiの運動の中で、姿勢改善のセルフケア(肘と背もたれを押しあう動作)に効果を感じ、自宅でも積極的に行っています。

これからも、出来る事を増やして日々の生活に自信をつけられるよう、自宅でもnagomiでも運動を継続していきたいと思えます!今後の目標は、駅やショッピングモールで買い物を楽しみたいですね!

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>