

IADL実現!

## 好きな旅行に行けるようになりました!



日常生活での目標 &gt;&gt;



## &lt;T様ご紹介&gt;

76歳  
要介護1  
脳出血(右半身麻痺)埼玉県越谷市  
nagomi越谷店を  
現在・週2回ご利用  
(平成25年12月より)

左写真：自宅でご過ごされている様子

右写真：nagomiに参加されている様子

## 手すりを使わずに、段差を昇れるようになりたい!

T様の  
在宅での  
お悩み

私は平成25年5月に脳出血で倒れ、手術を経て入院生活を送りました。脳出血の後遺症により、右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、日常生活の多くが出来なくなってしまった事と、言語障害も残ったことで、自宅から外に出る気が起きず、テレビを見る生活が続いていたのを覚えています…。

妻に「このままではよくない。以前の生活に近づいてほしい!」と言われ、ケアマネジャーから「Tさんに合った半日で運動できる場所がある。」とnagomiを紹介してもらいました。とても緊張し見学をしたのですが、スタッフの雰囲気がよく、この運動内容なら私にも継続できると思い、通所を決意しました!

nagomiに休まず通所し運動を継続して行った結果、右半身のこわばりが改善され、立位時にバランスが取れるようになりました。歩行が安定したことから外出意欲が湧き、旅行にいけるようになりました!同じクラスの方とも会話を楽しみながら前向きに通所しています!

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、自宅でも運動を取り入れた結果だと思います。私はnagomiの運動の中で、バンド運動や足腰強化運動の動作に効果を感じました。効果を実感したことから、自宅でもバンド運動の動作を積極的に行っています!

これからも、休まずnagomiに通所し、より日々の生活に自信をつけられるようにします。できるようになった旅行は今後も続けていきたいですね!また、これからの新しい目標は以前行っていた弓道を行う事です。これからも前向きに運動を継続して行きます!

そんなT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>