

## nagomiExpress

## 友人と歌舞伎座に行けるようになりました!

IADL実現!



## 〈N様ご紹介〉

82歳  
要介護1  
股関節痛

大阪府大阪市  
nagomi桑津店を  
現在・週1回ご利用  
(平成28年9月より)

左写真：nagomiに参加されている様子

右写真：nagomiで訓練をされている様子

日常生活での目標 &gt;&gt;

## 痛みを緩和させ、屋内をひとりで歩けるようになりたい!

N様の  
在宅での  
お悩み

私は元々強い股関節痛があり、転倒を繰り返していました。このままでは大きな怪我をして歩けなくなると思い、4年前に手術を決断し、人工股関節を入れることになりました。手術を行いましたが残りは残り、痛いから歩かない、歩かないから筋力が低下し、外出機会が大きく減少しました。「どこにも行きたくない…」「何もしたくない…」と、後ろ向きな気持ちになり自宅では動かない生活が続きました。一日デイにも通った事もありますが、長くは続きませんでした。

そんな時に、ケアマネジャーに相談をしたところ、「Nさんが継続して、運動ができる場所がある!」と、nagomiを紹介してもらいました。見学をした際に、通所している方のように元気になりたいと思った事と、自分のペースで無理なく運動ができることをスタッフの方から丁寧に説明を受け、私にも続けられそうと、通所を決意!

そこから休まず通所していくうちに、歩行が安定したことで、下肢筋力の向上・下肢の痛みが軽減されるのを実感することができました。より効果を出したいと、自宅でも「こちヨガ」の動作を積極的に行いました。nagomi内や自宅で運動を継続した結果、室内では手を借りずに、ひとりで歩けるようになりました!歩行が安定した後は、友人から外出の誘いが多くなり、行きたかった歌舞伎座に行けるようになりました!

まだまだ行きたい場所がありますので、今後も友人との外出を楽しみたいと思います。次の目標は「友人と泊まりがけで旅行に行けるようになりたい」です!この新しい目標を達成するためにも運動を継続していきます!

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>