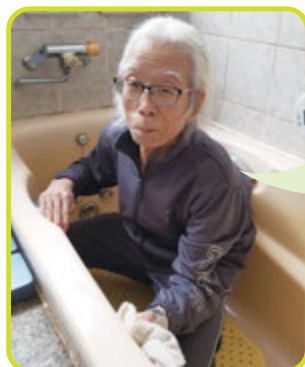


nagomi Express



お風呂掃除が
出来るように
なりました!

S様 70歳(男性)

要介護3 / 週3回利用
令和1年7月より福島県 nagomi 福島笹谷店を利用

次は、階段の雑巾がけを
出来るようになりたい!

喜びの声!

ケアマネジャーの声

- 通所前はご自宅では動けないことが多く、奥様に手伝ってもらっている事が多くありました。
- 担当し始めたころよりも姿勢がよくなり、歩行のバランスが安定したように感じます。表情もいきいきとされ、休まずに通うという意欲が出てきた事がすごいと感じています。

疾患/状態

腰部脊柱管狭窄症/
腰全体から右脇にかけて
特に痛みがある。屈む動
作や長時間座っているこ
とが辛い。

生活状況と課題

- 以前は動いたり長時間座っていると腰痛があり、自宅で横になっている事が殆どだった。その為、筋力は低下し、立ち上がる時にふらつくこと、布団や自宅内の少しの段差でもつまずくことが多く、どんどん姿勢も悪くなってしまっていたように感じる。
- 家事は妻に頼りきりになり、ヘルパーさんにもたくさん来てもらっていた。妻や周りの人にも迷惑をかけないよう、自分でできることは頑張ってみようと思い、運動を開始した。

生活目標

自分でできることを増やすために、
週2回お風呂掃除ができるようになる

日常生活状況・課題

お風呂掃除ができるようになる
為に運動1、運動2を実施

S様が取り組まれた運動をご紹介します!! (ホームページで見本動画を公開しています!!)



運動1

集団プログラム

下肢を鍛える運動
(キック)

見本動画 URL



https://youtu.be/fCs1JZJtl_s



運動2

個別機能訓練II

浴槽の中に入り、浴槽
内を掃除する訓練

見本動画 URL



<https://youtu.be/-fV2ljVluNc>

nagomiによる感染予防対策継続中!



感染予防対策の
動画はこちら



裏面では、S様が特に効果を実感した運動をご紹介します!!

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>