

# nagomiExpress

リハビリデイサービスnagomi 須磨妙法寺店 (平成22年11月開業)

〒654-0121 兵庫県神戸市須磨区妙法寺337-1

最近の趣味は?と聞かれたら、「nagomiです!」と言って頂けるよう、アットホームな雰囲気と心のかもったサービスを、スタッフ一同提供していきます。



## 杖をついて1人で外出が出来るようになりました!!

【nagomi須磨妙法寺店 S様】81歳・要支援2 平成23年2月からご利用



脳出血や両膝関節症から歩行がスムーズにいかなくなり、すり足になってしまったS様。足が弱って、歩けなくなってしまう事に不安を抱いていました。

普段の生活では、膝の調子が悪いだけで、気にも留めずに過ごしていました。しかし、脳出血を発症した事で、歩行が不安定になり、両足すり足になってしまったのです。また、両膝関節症になったことで、毎週膝に注射を打つ生活が始まりました。足が弱ってしまい、とにかくこれ以上弱ってしまう事が心配で、リハビリが出来る場所はないのかずっと探していました。そんな時に巡り会えたのがnagomiです。

nagomiに通うようになって、段々と自分でも歩行が改善してきている効果を実感するようになりました。はじめて行った体力測定では、5m歩行「20.6秒」だったのが、今では「8.1秒」まで改善できました!

歩行に自信がつき、以前は奥さんやヘルパーさんと散歩や買物に行っていましたが、今では、1人で病院に行けるようになりました!!

私はこれからもnagomiで運動を継続し、もっと歩行が安定できるように、次は姿勢の改善を目指して運動に取り組みたいと思います。

【イスdeエクササイズ】  
~座ってリズムク  
ウォークI~

転倒をすると、骨折、寝たきりにつながるケースが多く危険です。転倒の原因の一つに「すり足歩行」が挙げられます。

「すり足歩行」とは、脚の筋力の低下によって、歩くときにつま先が上がりにくくなってしまいます。つま先が上がらないので、わずかな段差でもつまずいたりしてしまいます。

リズムクウォークIでは、下肢の上げ下げを繰り返す事で、太腿の前面・後面の筋肉を刺激することができ、小さなつまづきの予防に繋げることが出来ます。また、足の裏をしっかりとつながら行っていきますので、しっかり一歩一歩、足を地面に着地するといった習慣づけになっていきます。

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の施設情報は、

<http://www.my-nagomi.com>