

nagomiExpress

買い物に行くという ”日課”を取り戻しました!!

【nagomi浦和店 A様】

77歳・要支援2

平成23年3月からご利用



股関節の手術を受けてから下肢の筋力が落ち、杖がなくては歩けなくなってしまったA様。杖を使う事で荷物が持てなくなり買い物にも行けなくなってしまいました。

変形性股関節症のため、両方の股関節を手術する事となり、まずは左の股関節から手術を行いました。手術後は下肢の筋力が落ちて、杖を使用して歩くようになり、日課の買い物へ行くにも荷物が持てず行く事が出来なくなりました。今まで日常的に行っていたことが出来なくなり生活における楽しみが減りました。

しかし、nagomiで運動を開始してから、次第に下肢がしっかりとして歩行が安定してきました。杖を頼りにフラフラな歩行状態だったのが、今では杖なしで歩けるようになり、買い物にも行けます!!近所のダイエーにも歩いて行けるくらいです!

今、私自身が感じる事は、出来なかった事が一つ一つ出来るようになってきたことを非常に嬉しく思います。その後、右の股関節も手術をしましたが、退院した後はまたnagomiに戻りリハビリを続けています。今後の目標は、今よりもっと、もっと歩行距離を伸ばすことです。

【エクササイズ】 ～バランスステップ～

脚の手術をされ病院でのリハビリを行った後そのままとなり、運動の継続をしないしていると下肢の筋力はより衰えていってしまう一方です。外出時のふらつきや転倒の危険性が増えて、ご自身のできることや行動される範囲が狭くなってしまいます。

バランスステップでは脚を台に乗せたり降ろしたりする動作を繰り返しながら、股関節の外側にある殿筋や、太ももの前面にある大腿四頭筋という筋肉を強化する動作が含まれています。繰り返し、運動の継続をして行く事で下肢が安定していき、「歩く・立つ・座る」と言った日常の生活活動がスムーズに行えるようになっていきます。

リハビリデイサービスnagomi 浦和店 (平成23年3月開業)

〒330-0062 埼玉県さいたま市浦和区仲町3-8-1

3月で開業2周年になります。楽しいことも辛いことも共感できる仲間がいる施設。それがnagomiです!

仲間と一緒に、今抱えている課題を解決していきましょう!!



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>