

## nagomiExpress

## 膝の痛みが緩和し、立ち上がり・歩行がスムーズに出来るようになりました!!

【nagomi横浜仲町台店 S様】83歳・要支援2  
平成23年6月からご利用



転倒によって、右膝下の脛骨を骨折してしまい歩くどころか、立ち上がりが困難となってしまったS様。家の近くの病院にも歩いて行けず、外出・移動はタクシーで行うようになってしまいました。

2年前に自宅の階段で段を踏み外して転倒し、右の膝下に近い脛骨の部分を骨折してしまいました。ギブスをして良くなってきたものの、膝の鈍痛は続き、立ち上がり、歩行時も常に痛みがある状態でした。そんな状態の為、外出をする際にはタクシーを呼ばないとどこにも行けなくなり、主人の手を借りながら毎日を過ごしていました。

通院だけではあまり効果が感じられず、ケアマネージャさんの紹介によりnagomiに出会い、そして運動を始めてみました。初めのうちは、なかなか痛みも取れませんでした。運動を継続して行くうちに自然と痛みも軽減して、今では立ち上がりに安定感が出た事を実感しています!! おかげさまで、痛みなく歩く事ができるようになり、外出の機会も増え「自由が丘」など遠くへも一人で出掛けられます!

これからも運動を継続し、娘と一緒に色々な場所に外出できるようになりたいと思っています。

### 【セルフケア】 ～立ち座り～

立ち上がる・座るといった動作は、日常生活のなかで頻繁に行われる動作です。ですから、立ち座りが楽にできるという事は、自分らしい暮らしを送るうえでとても大切なことだといえます。

脚やお尻の筋肉の衰えは、立ち座りだけでなく、階段の上り下りや、普段の散歩にも影響が出ます。立ち座りのセルフケアでは、そのお尻や太腿、脛、脚全体でしっかりと踏ん張る為の筋肉を強化することができます。ポイントを押さえて行う事によって、スムーズに立ち上がったり座ったりすることのコツを掴む事ができ、普段の生活の中でも自然と行う事ができます。

### リハビリデイサービスnagomi 横浜仲町台店 (平成23年2月開業)

〒224-0036 神奈川県横浜市都筑区勝田南1-1-7

私たちは、ご利用者一人ひとりの健康の維持・改善が図れるようにご支援させていただいてます。スタッフ一同、笑顔と元気があふれる施設であり続けたいと心から思っております。



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>