

## nagomiExpress

# 下肢筋力が付き、杖を使って一人で歩けるようになりました!!

【nagomi 亀島店 H様】 85歳・要介護4  
平成24年4月からご利用



脊髄圧迫骨折により、背中から腰にかけて激しい痛みが出てしまったH様。起き上がることや寝返りすら困難となってしまいました。

普段通りの生活をしていたさなか、少しずつ腰に痛みが出始め、病院で受診してみると圧迫骨折と診断されました。日常生活ではベッドで過ごす事が増え、あまりの痛さに寝返りをうつ事もできないくらいでした。何をすることも手助けが必要となり、家の中でも歩く事に不安を感じていました。

nagomiに通うようになって、まず自分の出来る範囲で運動を始めていきました。一つ一つの動作を行う事で身体が段々と慣れていき、足に力が入るようになっていったのです。足取りが軽くなったと自分自身でも感じる事ができるようになり、両手引き歩行だったのが、今では杖一本で自立して歩けるようになりました!!nagomiの施設の中では、杖を忘れて歩こうとしてしまうくらいです。

現状は、杖を使いながらの歩行ではありますが、これからの目標として、杖を使わなくてもスムーズに歩けるようになり、一人で安心して外出できるようになりたいです。

## 【エクササイズ】 ～パワーアップバンド～

足を上げるためには、特に足の筋力と骨盤周りの筋肉がしっかりしていないといけません。また、腹筋・背筋がしっかりしていないと歩行をする時に足が上がらず、小さな段差でつまずいてしまいます。このパワーアップバンドエクササイズは、バンドにより負荷をかけながら足を上げたりすることで下肢筋力つけ、また姿勢を維持しながら行うので腹筋や背筋を強化し、歩行の安定も期待できます。

### リハビリデイサービスnagomi 亀島店 (平成23年2月開業)

〒451-0051 愛知県名古屋市西区則武新町3-1-70  
ご利用者の健康維持・改善をモットーに、ご自宅での生活をより長く安全に過ごしていただける様、ご支援させていただいております。  
明るく、楽しく、元氣と笑顔があふれる店舗です!!



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>