

nagomiExpress

杖を使わずに、バスに乗って買い物へ行けるようになりました!!

【nagomi 久里浜店 A様】

82歳・要支援2 平成23年11月からご利用



転倒により、恥骨骨折をしてしまったA様。歩いて10分の距離にあるコンビニさえ、行けなくなってしまいました。

転倒による手首の骨折によりnagomi通所していましたが、気の緩みから、自宅の段差につまずき転倒し、恥骨骨折と診断されてしまいました。本来であれば、入院をして安静にするところですが、担当の医師・ケアマネージャーに「入院して一日中寝ていると、寝たきりになる可能性がある。筋力や日常生活への意欲も低下し認知症状へ繋がることが考えられる」と言われ、「それだけは避けたい!」と外出の機会と無理のない運動を行うために、入院せずにnagomiへの通所を再開させました。恥骨骨折後は、シルバーカーを使用、歩いて10分の距離にあるコンビニにすら行けなくなってしまいました。

nagomiを再開したものの、今まで通り全ての運動ができる訳ではなく、痛みのない部分だけを動かしていました。そうする事で徐々に痛みも治まり、筋力が付き、関節可動域が向上してきたことを実感できるようになりました。

おかげで、毎月行う体力測定の5m歩行では、【転倒直後19.3秒→現在6.2秒】と歩く速度も速くなり、今では杖も使うことなく、1人でバスに乗って買い物に行けるようになり、担当の医師も驚いております。

これからは、3度目の転倒を起こさない為にも、nagomiに休まず通い、杖を使わずに安定した歩行が出来るようになりたいです。

【エクササイズ】
～リズムウォークI～

A様のように、骨折後歩ける距離が短くなってしまったと悩まれている方は多くいらっしゃると思います。nagomiの運動プログラムは、転倒予防・歩行機能の向上に特化しており、中でもリズムウォークIのタップという動きは、足を横に踏み出し、その足に反対側の足を添えていきます。踵を上げて足を添えることで、ふくらはぎの筋力を高め、地面を蹴り上げる力を強くすることができます。

リハビリデイサービスnagomi 久里浜店 (平成23年3月開業)

〒239-0831 神奈川県横須賀市久里浜7-30-12

横須賀は坂が多いですが、景色がとても綺麗な所です。nagomiに通って、いつまでも自分の足でこの景色を眺にいけるよう、全力でサポートしています!!



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>