

## nagomiExpress

# 外出できなかつた私が、プロ野球観戦に行けるようになりました!!

【nagomi 武蔵関店 S様】  
73歳・要介護1 平成24年4月からご利用



くも膜下出血で左半身に麻痺が残り、日常生活動作に自由が利かず、全ての事を奥様に任せていたS様。外出する機会も減り、会話も思うようにいなくなっていました

くも膜下出血の後遺症で左半身麻痺が残ってしまいました。左半身の感覚がなくなり、コップを握る、足を上げるような今まで自分で行っていたことができなくなり、外出の機会も減っていきました。何よりも左腕が凍ったように冷たく、何をしても良くならなかった事を鮮明に覚えています。

そんな状況の中、ケアマネージャーよりnagomiの紹介を受け、私に外出の機会と運動をするきっかけを作って頂きました。私が効果を実感している運動は『こちヨガ』です。この運動を行うと末端の血流が良くなることを実感でき、身体中が暖まります。ゆっくりと行うことができ、健側の腕を使って麻痺側も動かすことで、次第に麻痺側の動きができるようになってきました。動きが良くなると同時に、左腕の冷たさも改善され、血行が良くなり暖かくなってきました。それ以外でも、ボクササイズ運動も良いですね。日常生活の動作である“物を掴む、手を上げる、持ち上げる動作”の動きが良くなっています。今では自信を取り戻し1万歩以上歩けると、先日プロ野球観戦に行きました!

私の今後の目標は、入院して以来行っていない、国内旅行に挑戦したいと思っています。その為には、もっともっと筋力・体力をつける必要があります。なのでこれからもnagomiで運動を頑張ります!!

## 【こちヨガ®】 ~ほぐし~

S様のように麻痺、しびれがあり、日常生活動作がスムーズに行えなくなる方は多いと思います。こちヨガを行う事で、全身をほぐし、末端の血流も促進させていきます。また、麻痺側を健側を使って動かしていく事で刺激が入り動きがスムーズになってくる効果も期待できます。S様のように『冷え』を気にされている方にもお勧めできる運動です。

### リハビリデイサービスnagomi 武蔵関店 (平成23年4月開業)

〒177-0051 東京都練馬区関町北4-7-13

通所して頂いている皆さんには毎回毎回、nagomiの日を待ち遠しく思ってもらえる様な空間を作り上げる様、スタッフ全員でチカラを合わせています!



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>