

nagomiExpress

台所に立つことができるようになり、
3食自分で調理できるようになりました!!



〈W様ご紹介〉

84歳 / 要支援2

右膝半月板損傷

週2回ご利用

(平成24年10月より)

写真左：調理をしている様子
写真右：膝痛軽減運動の様子

日常生活での目標 >>

膝の痛みを和らげて、近所のスーパーまで歩けるようになりたい!

W様の在宅でのお悩み

突然の出来事でした。

いつものように床に座り、趣味である塗り絵をやっていました。「さあ立つか!」と動作に移った瞬間、今までに感じたことのない激痛が膝に走ったのです。直ぐに病院へ行き、診断結果は右膝半月板損傷。そこから、私の今までの生活は一変。日課としていたスーパーへの買物も、膝痛が原因で行く事ができなくなりました。

毎日買い物に行き、3食作る事が楽しみでもあり、私の健康法であったにも関わらず、膝が痛くて近所のスーパーへ行くことも、台所に立つこともできなくなったのです。膝痛がもたらす影響は日常生活のみならず、精神的なダメージも大きく、食事は宅食サービスを利用することとなりました…。

このような生活が当分続きましたが、「何とか自分で運動をし、以前の生活を取り戻したい!」と強く思うようになったのです。私の性格上、自分自身で身体を良くしたいという気持ちと、痛みがある状況でも無理なく、自分のペースで運動ができることが望みでした。

そこで、担当のケアマネジャーさんに相談した結果、私の望み通りの場所を紹介してくれたのが「nagomi」だったのです!初めてのデイサービスということもあり、最初は緊張しましたが、施設の雰囲気も非常に良く、自分のペースで運動ができるこの施設でリハビリを続けようと心に決めました!!

そんなW様が
目標達成に至った運動を、

裏面で
紹介!

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、ワンポイントレッスンは、
<http://www.my-nagomi.com>