

# nagomiExpress

## 足場が不安定な場所でも踏ん張る筋力が付き、 畑仕事ができるようになりました!!



### 〈S様ご紹介〉

86歳 / 要介護1

両膝痛

週2回ご利用  
(平成23年7月より)

写真左：安定歩行している様子  
写真右：下肢筋力強化を行っている様子

日常生活での目標 >>

## 杖を使わず、 安心して歩けるようになりたい!

S様の  
在宅での  
お悩み

病院からの退院後、体力、筋力が低下していたこともあり、2~3ヵ月は全く外出せず、自宅のイスに座ってばかりの毎日でした…。

結果、体力はどんどん落ち、足全体も浮腫みがひどくなり、とても歩きづらく、ふらついてばかりでした。イスに座ってばかりで全く動かなかったことが、足全体の筋力低下に繋がりが、歩行が不安定になったと思います。なんとか杖を使って少しの距離を歩こうと思っ

ても、室内の床が滑るのが非常に怖く、『歩く』ことに対して臆病になっていました。

こんな私を見かねてか、担当のケアマネージャーさんが「運動と外出の機会を!」という事でnagomiを紹介してくれたのです。当時、私はデイサービスというところは、お風呂や食事、レクリエーション等がある場所というイメージが強く、とにかく行きたくないと思っていました。しかし、見学(体験)をしてみるとイメージが一新! nagomiは運動に特化している事、運動不足の私でも無理なくできる事、何より目標に対して効果的な機能訓練ができる事、これらが通所の決め手となりました。

私の目標である「畑仕事を再開させたい!」というものに対して、的確に達成手段を提案、運動指導して下さったスタッフには大変感謝しております!!

そんなS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>