

nagomiExpress

歩行が安定し、一人で美術館や博物館へ行けるようになりました!!



〈H様ご紹介〉

79歳 / 要支援2

変形性股関節症

週2回ご利用
(平成25年3月より)

写真左：正しい姿勢で歩行している様子
写真右：股関節筋肉強化を行っている様子

日常生活での目標 >>

正しい姿勢で 家の中を転倒せず歩けるようになる!

H様の
在宅での
お悩み

変形性膝関節症の影響もあり、10年くらい股関節の痛みが取れなかったため、今まで複数の病院に通い、注射や薬などで治療を試みたものの、状態は良くなりませんでした。決心して、股関節の手術をしましたが、状態は良ならず、悩む日が続きました。また、家の中を歩く時は何かに掴まりながらではないと安心して歩けず、外では常にウォーキングポールを使用していました。その結果、みるみる内に背中が丸まり、姿勢が悪くなったことで歩行も不安定になっていきました。

自分の悩みである、姿勢を良くし、安心して歩けるようになるための良いリハビリ施設はないのかと探していたところ、仲の良い友達がnagomiに通所してたことを知りました。友人が通う曜日・時間に見学へ行った際、私の悩みをスタッフの皆さんが親身に聞いてくださり、そして直ぐに効果を実感できる簡単な運動方法を指導して下さいました。「これなら私でも無理なく継続してできそうだ!」と感じ、nagomiへの通所を決めました。

そんなH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>