

nagomiExpress

**腰の痛みも和らぎ、足腰が強くなったので、
立ったまま洗濯物を干せるようになりました!**



〈U様ご紹介〉

84歳 / 要介護1

脊柱管狭窄症

週2回ご利用
(平成24年1月より)

写真左：友達との談笑場面

写真右：立位で洋服を掛けている様子

日常生活での目標 >>

**腰のサポーターに頼らず、
姿勢を保てるようになりたい!**

U様の
在宅での
お悩み

自宅の農業と、主人の介護を行っていく中で身体全体に激痛が走りました。まずは、腰に激痛が、その次には両膝が……。日々、自分の身体が悪くなっていくのを感じてはいましたが、「自分には構ってられない…」という思いがあったので気力で介護を続けました。数年経ち、主人を見送ってからは精神面・身体面も低下し、特に腰の痛みにより背中が丸くなる、足も思うように動かなくなり家の中を這って移動していました。立位姿勢を保ったり、背筋を伸ばすことができなくなったことで、高いところにある物干し竿にも届かなくなって、洗濯物を干すことができなくなってしまいました…。

こんな私を心配して、娘やお嫁さんが“気分転換”と“リハビリ”ができる場所に行った方がよいという話があり、私も行ってみようと思いました。nagomiの運動を見学した時に、無理のない運動であったことと、私にもできそうだ!と思ったので通所を決めました。運動をしていく中で、身体も軽くなるし、まずは立ち座りがすごくスムーズになりました!友達も増えて今では私の生きがいになっています!

そんなU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>