

# nagomiExpress

## 自分で身だしなみを整えて、娘と一緒にスーパーなどに行けるようになりました!!



左写真：靴下を自身で履いている様子  
右写真：90歳代トリオで仲良くしている様子

### 〈H様ご紹介〉

97歳 / 要介護2

腰椎圧迫骨折

週1回ご利用

(平成25年10月より)

日常生活での目標 >>

## 柔軟性を向上させ、自分で靴下を履けるようになりたい!

H様の  
在宅での  
お悩み

身体に大きな痛みはなかったのですが、私も含めて友人も高齢となり、外出する機会が減り自宅で過ごす時間が多くなっていました。そのせいで、足の筋力も弱まり、自宅での転倒が増えていったのです…。その頃は身体もどんどん固くなり、今までは出来ていた「靴下を履くこと」すら、自分一人では出来なくなってしまったのです。何をすることも、何処へ行くにも、娘のサポートが無くては難しく、随分と娘には迷惑を掛けていたかもしれませんね…。

そんな私を見かねて、娘が先にnagomiを見学し、私と同年代の方が無理なく運動している様子に驚き、私も見学に連れてこられました。その後利用を決心し、リハビリを始めました。nagomiの運動はその日の体調に応じて無理なく行えるので、自宅でも取り組みやすいです。その結果、筋力が付いたこともうれしいですが、柔軟性が向上したことで足の動きがスムーズになり、一人で靴下を履けるようになったりと、以前まで出来なかったことが出来るようになりました!今後も同世代3人で一緒に励まし合いながら休まずnagomiに通い、出来ることを増やしていきたいです!!

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>