

nagomiExpress

全てを妻に頼っていた私が、家庭においての
“役割” “参加” を取り戻せました!!



〈S様ご紹介〉

63歳 / 要支援2

くも膜下出血

週2回ご利用
(平成26年4月より)

左写真：上下肢運動を行っている様子
右写真：自分で食器を片している様子

日常生活での目標 >>

自分で食器を流しに片づけ、雨戸も閉められるようになる!

S様の
在宅での
お悩み

退院後は、自分の部屋に閉じこもりがちになり、昼頃に起床してからずっとイスに座り続け、何もしないままボーっとしていることが多かったです。朝昼晩の食事も、妻に部屋まで持ってきてもらい、食べ終わったら食器をさげてもらう生活を送っていました。そのような生活が2ヶ月続いた結果、下半身の筋力が低下し、歩行も悪化。

そんな自分にもどかしくなり、気力もなくなり、自宅ではほとんど何もしない日が続きました…。こんな私を「何とかしよう!」と、妻とケアマネージャーが「まずは外出の機会創ろう!」と、nagomiを勧めてくれました。

半信半疑でnagomiに行き、こちヨガを体験した後、手足がすごく温かくなったのです。運動負荷も自分にちょうど良かったし、主治医からも「めまい」改善には血流を良くすることと言われていたこともあり、nagomiに通うことにしました。

運動をしていると、徐々に身体の変化を感じる事ができ、まず表れた変化としては足腰が強くなり、歩行時のフラツキがなくなったことです! このように効果が実感できたことで気持ちも明るくなり、物事を前向きに考えられるようになったのです。

自宅での生活で妻には散々迷惑を掛けてきたので、自宅内では自分で出来る事を増やそう!と目標を立てました。nagomiのお陰で足腰が丈夫になり、今では自分で雨戸を閉めたり、食後に食器を片づける事ができるようになったのです。そして、ダイニングで妻と一緒に食事をする事もできるようになりました!

このように目標達成に至ったのは、身体機能の維持・改善も要因の一つではありますが、精神面(心の健康維持・改善)も大きかったと思います。これからもnagomiに通い続け、次の目標「妻と一緒に九州・四国へ旅行に行く!」を達成したいと思います!

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>