

# nagomiExpress

## バスと電車に乗って、趣味のコーラスに行けるようになりました!!



### 〈A様ご紹介〉

83歳 / 要介護2

膝痛

週2回ご利用  
(平成25年10月より)

左写真：楽しみながらリハビリをしている様子

右写真：車の乗降を行っている様子

日常生活での目標 >>

### すり足を改善し、10cmの段差を乗り越えられるようになる!

A様の  
在宅での  
お悩み

自転車で近所の坂を上っていたところ、トラックが急に前へ表れ、とっさに自転車から降りようとしたところバランスを崩して転んでしまいました…。その時に、肩と膝を強打。その転倒以降、腕が拳がなくなり、膝も曲がりづらくなりました。特に膝が痛く、10cm程の段差乗降もできなくなってしまったのです。結果、外出するのも怖くなり、自宅に閉じこもりがちになりました…。

そんな中、「外出の機会とリハビリ」を目的に1日のデイサービスに通いだしましたが、違和感があり退会。その後、マシンの短時間デイサービスにも行きましたが、楽しみの一つにしていた会話ができず、運動を黙々とやる雰囲気にならず退会。

それに比べ、1年半通っているnagomiは“コミュニケーションとリハビリ”が一緒になっているので、無理せず・楽しみながら・継続できる運動ができるので大変気に入っています!

仲間と一緒に運動をしていると、悩みの膝痛も緩和され、すり足でつまづきやすかった歩行もしっかりと足を上げて歩けるようになりました! 身体の変化が見られてくると、気持ちも前向きになり、諦めていた趣味のコーラスにも、公共機関を利用して行くことができるようになりました!! 趣味のコーラス以外にも、まさか同窓会に出席できるとは思わなかったですね!!

これからも趣味活動を続けていくため、nagomiの仲間と一緒に楽しく運動を継続していきます!

そんなA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>