

nagomiExpress

自宅から500m先にあるスーパーへ 歩いて買物に行けるようになりました!!

● 社会参加実現!



〈T様ご紹介〉

83歳 / 要支援2

両膝変形性膝関節症

熊本県熊本市

nagomi 尾ノ上店を

週1回ご利用

(平成27年4月より)

左写真：近所を散歩している様子
右写真：玄関の段差を自信を持って
乗り越えている様子

日常生活での目標 >> 玄関の段差を昇降できるようになりたい!

T様の
在宅での
お悩み

在宅生活では膝の痛みが強い事により、歩行時のふらつきが多く、立位保持も困難で家事全般が出来ず、毎日ヘルパーさんの支援が必要でした。

また、以前は当たり前のように近所のスーパーに歩いて買物に行き、料理をしていましたが、自宅玄関の段差を昇降するのがとても怖く、買い物に行くどころか、外に出る事も諦めていました…。結果、外出の機会もどんどん減っていきましたね…。

しかし、この状況は改善しなければ!と思い、ケアマネジャーさんから運動が出来る施設という事でnagomiを紹介して頂きました。最初はとても不安でしたが目標達成の為に通所を開始。

通所当初は、nagomiのスタッフがお迎えに来て頂く際「玄関の段差が怖い」という思いもありましたが、運動を継続していくことで、次第に立った状態での昇降が出来るようになったのです!運動の効果により、慢性的な膝痛が緩和したこと、そして筋力が付いたことで、ふらつきが軽減したからだと思います!

効果が表れ始めた頃「行けるかなあ?」という不安はありましたが、思い切って近所の薬局まで歩いてみました。ダメだったら、タクシーに乗ろうと思っていたのですが、薬局まで転倒せずに歩いて行き、買い物をしてから自宅へ歩いて帰ることができたのです!

その後、歩行距離も伸び、目標としていた500m先のスーパーまで買物に行けるようになりました!!これからもうnagomiで運動を続け「今まで出来なかったことが、できるようになった」を増やしていきたいと思っています!

そんなT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>