

## nagomiExpress

姿勢が良くなったことで、  
自分で洗濯物が干せるようになりました!!

IADL実現!



左写真：洗濯物を干している様子  
上写真：次の目標達成に向けて運動をしている様子

## 〈S様ご紹介〉

97歳 / 要介護3

腰部脊柱管狭窄症

福島県福島市

nagomi 福島大森店を

週2回ご利用

(平成25年11月より)

## 日常生活での目標 &gt;&gt;

## 杖なしで歩けるようになりたい!!

S様の  
在宅での  
お悩み

89歳までシルバーカーを使って散歩したり、灯油缶を物置に運んだり、和裁などの趣味活動なども行っていました。しかし、突然腰が痛くなり、病院で受診をすると、腰部脊柱管狭窄症と診断されました。

そして、医者から「加齢に伴うところもあるが、日常生活の姿勢の悪さに原因がありそうですね」と言われました…。それ以降、腰の痛みで椅子からの立ち上りや、座位姿勢を維持する事も難しくなり、次第に入院や、ブロック注射を打つことが繰り返されるようになっていきました。痛みが原因で自宅内を歩くことも難しくなり、歩いても小さな段差で躓くようになってきたので、部屋の中で閉じこもりの生活になってしまいました…。

医者からは何度となく「リハビリをなさい!」と言われましたが、無理すると余計悪化してしまうのではないか?という不安もあり、担当のケアマネジャーさんに相談したところ「無理なくリハビリが出来る施設があるよ!」という事でnagomiを紹介して頂きました。

nagomiでは腰に負担をかけない運動方法や、私の目標に沿ったメニューを提案してくれるので、大変ありがたいです。運動を続けていると腰の痛みが軽減してきたこと、そして姿勢を維持する筋肉も付いてきた為、以前よりも姿勢が良くなりました!!

その結果、歩行時に足が上がるようにもなり、転倒が激減!杖なしで自分の足で歩くことや、姿勢が悪くて届かなかった物干しにも手が届くようになり、自分で洗濯物を干す事ができるようになりました!!

これからもnagomiの運動を続け、次は大きなシーツを干したり、畳めるようになりたいです!!

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>