

nagomiExpress

夫に任せきりだった、食器洗いや調理の手伝いが、できるようになりました!

IADL実現!



〈K様ご紹介〉

74歳 / 要介護2

両変形性膝関節症

三重県桑名市
nagomi桑名店を
週2回ご利用
(平成26年10月より)

左写真: 自分の力で立ち座りをしている様子

右写真: 家事の手伝いをしている様子

日常生活での目標 >>

立ち座りや移動をスムーズに出来るようになりたい!!

K様の
在宅での
お悩み

夫と二人暮らしの中、家事全般は私が担当していましたが、腰や膝の痛みが強くなり、身体も思うように動かなくなったので、家事は夫に頼ることが増えてしまいました。また、一人でできていた、トイレやお風呂への移動も介助なしでは出来なくなり、意欲が日に日になくなっていきました…「自分ばかり不幸な目に合う」「家族に迷惑をかけて申し訳ない」と、あの頃は精神的にも参っていましたね…

そんな私を心配して、担当のケアマネジャーから「家にばかりいないで、気分転換も兼ねて、外出の機会を設けてみたらどうですか?無理せず運動しましょう!」と言われ、最初は乗り気ではなかったのですが、nagomiへ見学に行きました。そこで感じたのは「この雰囲気、この仲間、この運動なら!」と、今までのデイサービスのイメージが一変し、通所を決意。

nagomiで運動を始めてまもなく、私より年配の方たちが頑張っている姿を見て、「落ち込んでばかりいないで、私も頑張ろう!」と気持ちが前向きに!その結果、休まずに通所し、次第に身体にも変化が!今までは、スタッフの介助なしでイスから立ち上がることも、室内歩行をすることも難しかったのが、今では一人で立ち上がり、杖なしで室内歩行が可能になりました!体力測定の結果も、5m歩行が12.4秒(手引歩行)→5.5秒(自立歩行)になり、自信もつきました!!

これからも、nagomiの仲間と一緒に無理せず運動を続けていきます!!

そんなK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>