

## nagomiExpress

友人と囲碁を再開するため、  
電車に乗って会場に行くことが出来ました!!

IADL実現!



## 〈E様ご紹介〉

84歳 / 要支援2  
(通所開始時：要介護3)

両変形性膝関節症

東京都練馬区  
nagomi 練馬土支田店を  
週2回ご利用  
(平成27年12月より)

左写真：リハビリに励む様子  
右写真：囲碁をしている様子

日常生活での目標 >>

姿勢を良くして、安全に室内歩行が出来るようになりたい!!

E様の  
在宅での  
お悩み

両変形性膝関節症発症後は激しい痛みにより、次第に歩くことが困難になり、日常生活も不自由になっていきました。同居家族はいますが、日中は一人なので日用品で必要な物は自分で買いに行く必要があり、転倒に気を付けながら何とか外出していました。自宅の周りは、坂道が多く、本当に怖い思いをしながら外出していたことを鮮明に覚えています…。

そしてある時、自宅内で急にふらつき転倒。坐骨と恥骨を骨折。入院とまではいきませんでしたが、痛くて痛くて、立ち上がる事も出来ず、室内は床を這って移動していました。その後、何とか歩行できるようになりましたが、恐怖心から外出する機会が減り、自宅でボーっと過ごす時間が続きました。

しかし、このままではいけない!と感じ、家族に相談。デイサービスの見学に行くことを決めました。私は、骨粗鬆症もあるので、激しい運動は無理だと感じていたので、自分に合った場所が見付かるか不安でした。しかし、ここだ!といった感じで出会ったのがnagomiです。

nagomiでは、下肢の筋力強化はもちろんですが、近所の坂道を歩くときに感じていた足首の固さを和らげるストレッチ運動などもあり、全身が少しずつ軽くなっていくのを実感。今では見違えるほど姿勢が良くなり、安全に安心して歩けるようになりました!

何と言っても自信がついたことで、電車に乗って友達と囲碁に行けるようになったことがうれしいですね!!これからもnagomiで運動を続けて、大好きな囲碁や、他のことにもチャレンジしてみたいと思います!!

そんなE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>