

## nagomiExpress

大根やニンジン等の根菜を切る事が出来るようになり、料理のバリエーションが増えました!!

IADL実現!



〈T様ご紹介〉

61歳 / 要介護2

関節リウマチ

長野県長野市

nagomi長野石渡店を

週1回ご利用

(平成26年12月より)

左写真：大根やニンジンを切っている様子  
右写真：自宅で運動を行っている様子

日常生活での目標 >>

## ペットボトルのキャップを、自分で開けられるようになる!

T様の  
在宅での  
お悩み

7年前に緑内障と診断され、2年前ぐらいに突然両目が失明してしまい、周りが見えなくなりました。その後、一日のデイサービスに通っていましたが、右人工股関節の手術も行った事で足の力も低下。さらに、関節リウマチを発症し、ペットボトルのキャップを握る・開ける動作が出来なくなり、活動量が一気に減りました…。

関節リウマチを患ってからは、夫や息子にお弁当を作る時、握力の低下により大根やニンジンといった根菜は切ることが出来ず、妻として、母として満足いく料理も出来ず気持ちも落ち込みました…。

そんな状況の中、nagomiを利用中の友達から「今通っているヨガや体操が身体に良いから、Tさんも一緒に通わない?」と誘われました。誘われた時は、目が見えないのにヨガの難しいポーズや体操が出来るのか?と不安でした。しかし、実際に体験してみると、難しいポーズはなく、動きはインストラクターがキメ細かく説明してくれて分かりやすかったです。なによりも、運動の後に、いつも冷たかった手や背中が暖かくなり、効果を実感したことで、通所を決意!

今では通所にも慣れて、運動した後は、身体がスッキリとなり身体も軽く感じ、座位、立位、歩行時の姿勢が良くなりました。さらに、自宅でもnagomiの運動を取り入れることで、握力の向上を実感!ペットボトルのキャップを開ける事が出来るようになりました!

また、今までは握力がなく切る事が出来なかった、大根やニンジンといった根菜も切る事が出来るようになり、家族に作るお弁当のバリエーションが増えました!!

最近では、視覚障害があってもインターネットを出来る事を知り、今度はパソコンに挑戦してみ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>