2021

nagomi Express

4 April



自宅周辺を散歩できるようになり、屋外の景色を楽しめるようになりました！

S 様 90 歳（男性）

次は、歩く距離を伸ばし自宅近くの桜を見に行きたい！

生活機能改善！

要支援 2 ／週 2 回利用
令和 2 年 8 月より兵庫県 nagomi 本多聞店を利用

TUG（Timed Up&Go Test）

※歩行能力や動的バランス、敏捷性などを総合的に判断するテスト

34秒（令和2年12月） → 30秒（令和3年2月）

Before&Afterの動画をご覧下さい！

https://youtu.be/3aB120ssEdU

疾患／状態

脊柱管狭窄症／
下肢に痺れや痛みがある

腰部圧迫骨折／
R2.3に自宅で転倒し発症

生活課題（S様・談）

●昨年 3 月に圧迫骨折を発症してからは自宅で過ごすことが多くなり、筋力の低下により歩行状態が低下しました。その為、1 人での屋外歩行は不安を感じ、出来なくなってしまいました。

●趣味活動で他者交流する機会がありましたが、圧迫骨折やコロナ流行により趣味活動は中止。他者と関わる機会が減り、活動性が低下していた為、運動機会の確保や社会交流の場として nagomi に通っています。

ケアプラン目標 今まで行っていた、いずれかの趣味活動を再開する

生活目標 以前のように趣味活動の集まりに参加したい

S 様が取り組まれた運動をご紹介!!（ホームページで見本動画を公開しています!!）



運動 1 イス de エクササイズ

大腿部を鍛える訓練（キック）

見本動画 URL

https://youtu.be/j8I7jpNhuDE



運動 2 セルフケア

大腿部を緩める訓練

見本動画 URL

https://youtu.be/VWDPrFoQRms

nagomiによる感染予防対策継続中！



感染予防対策の動画はこちら



裏面では、S 様が特に効果を実感した運動をご紹介!!

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