リハビリデイサービスnagomiが皆様にお届けする情報紙　［毎月1日発行］

2021
8 August

nagomi Express



次は、1人で不安なく、杖を使って買い物へ行けるようになりたい。

杖を使って室内を1人で歩けるようになりました！

E様 73歳（女性）

生活機能改善！

要介護2／週3回利用
令和2年1月より神奈川県 nagomi 横浜保土ヶ谷店を利用

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

19秒（令和3年3月） → 14秒（令和3年6月）

Before&Afterの動画をご覧下さい！

https://youtu.be/58RIgCsj3eU

疾患／状態

腰椎圧迫骨折／
長時間歩いていると背中から腰に掛けて痛みが強くなる。

生活課題（E様・談）

●圧迫骨折の影響で腰痛が強く、歩くことへの不安が募っていき、主人の付き添いがないと何も出来なくなっていきました。

●以前は歩行器を使って歩いていましたが、nagomi さんに通い始めてからは歩行時に足の踏ん張りが利くようになり、また誰にも頼らずに立ち上がれるようにもなったので、これからも続けていけるようリハビリを頑張ります。

ケアプラン目標 待合室から診察室まで、1人で行けるようになりたい。

生活目標 めまいが落ち着いている日は、外に出て散歩をする。

E様が取り組まれた運動をご紹介！！



運動1 イス de エクササイズ

姿勢改善（らくらくムービングボール）

見本動画 URL

https://youtu.be/x9_EkYBE79c



運動2 個別機能訓練

杖や歩行器を使い方向転換する訓練

見本動画 URL

https://youtu.be/kf_5H0R1R-4

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、E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