

nagomi Express

2025

7
July

趣味のグランドゴルフに参加出来るようになりました！

K様 91歳(男性)

要支援 2(通所時要介護 1)／週 1 回利用
令和 6 年 2 月より
東京都 nagomi 大泉学園店を利用

生活機能
改善！

K様の生活機能の変化

通所前：

1年程前に自宅内で転倒し、大腿骨を骨折して入院。退院後は痛みや筋力の低下を感じ、自主的に運動も行いましたが、1人ではなかなか継続する事が出来ず、回復する事はありませんでした。

通所後の変化：

筋肉を鍛えるだけでなく、全身をほぐす事ができ、芯から温まる感覚や関節の可動域が広がっていく実感があります。又、一緒に運動する仲間がいるので、良い刺激になり、楽しみながら取り組んでいます。おかげでグランドゴルフにも週2回程度参加する事が出来ています。

改善に繋がったポイントを解説!!

通所当初は週2回ご利用されていたK様ですが、体力的な問題や生活習慣を鑑み、週1回に利用回数を減らされました。その分「量より質」を重視され、活動的な生活を取り戻す事が出来ています。目標を明確に持ち、メリハリを付けて運動に取り組まれた事が改善に繋がったポイントになっていますね！

今後の目標

- 年1回開催されるグランドゴルフ大会で優勝したい。

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

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>