

nagomi Express

2025

11
November

自宅の掃除や徒歩10分先にある スーパーへの買い物が1人で 出来るようになりました!

A様 76歳(男性)

要支援1 / 週1回利用

令和5年9月より

東京都 nagomi 町田木曽西店を利用

生活機能
改善!

A様の生活機能の変化

通所前:

仙骨骨折の影響で慢性的な腰痛があり、家の中でも歩く時に杖が必要な状態でした。その為、家事や買い物も1人では行えず、家の中にこもり、なるべく動かずに過ごす生活を送っていました。

通所後の変化:

身体をほぐすストレッチ運動で腰痛が軽減し、またエクササイズで下肢筋力が鍛えられたことで、活動的な生活をまた送ることができています。今後はより活動範囲を広げられるよう自宅での運動(週3~4回)も継続して頑張りたいです。

改善に繋がったポイントを解説!!

nagomiの運動は見た目以上に運動量のある内容となっています。A様も通所当初は「軽い運動ばかりだからそれほど効果は出ないだろう」と考えられていたそうですが、実際に運動を行うと効果は想像以上だったそうです。まさに「侮るなかれ!」、**各ポイントを意識しながら身体を動かすとより効果の出る運動**だと実感し、それを**継続**されている点が改善ポイントになっています。

今後の目標

- 杖を使用せずに5km歩けるようになり、薬師池公園まで行けるようになりたい。

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>