

nagomi Express

2026

2 Feb.

1km先のスーパーまで 歩いて行ける ようになりました!

K 様 81 歳(女性)

要支援 1 / 週 1 回利用

令和 7 年 5 月より

広島県 nagomi 西区己斐店を利用

 生活機能
改善!


K 様の生活機能の変化

通所前：

6年程前に発症したパーキンソン病の影響で、動く事が億劫になり、引きこもり気味になっていました。その結果、心身共に充実した生活を送る事が出来ず、また買い物も近所の娘に頼んでばかりいた為、体力も筋力も低下していきました。

通所後の変化：

通所時は他のご利用者から刺激を受けながら運動を行い、またご自身に合った運動を選び、ご自宅でも意欲的に取り組まれています。今では買い物だけでなく、地域の体操教室や催し物にも積極的に参加出来るようになりました。

改善に繋がったポイントを解説!!

K様は「1日1回は外出し、8,000歩を目標に歩く事」「毎日ストレッチや運動を1つでも行う事」を意識して過ごされ、改善に繋げる事が出来ています。まさに「塵も積もれば山となる」、日々の積み重ねが成し得た努力の結晶ですね!

今後の目標

- バスに乗って遠出をしたり、広島カープの野球観戦に行きたい。

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>