

nagomi Express

2026

4 Apr.

公共交通機関を使い、 1人で買い物に行ける ようになりました!

N様 90歳(女性)

要支援 1 / 週 1 回利用

令和 5 年 2 月より

東京都 nagomi 森下店を利用

生活機能
改善!



N様の生活機能の変化

通所前:

脊柱管狭窄症の影響で、刻み歩行になり、長距離移動が辛くなって買い物へ行く事も難しくなっていました。又、アダムスストークス症候群の影響で意識を失う事が増えたり、ペースメーカーを埋没してからは虚弱体質になり、寝て過ごす事が増えていきました。

通所後の変化:

まだ疲れやすい体質ではありますが、長い時間歩けるようになりました。運動を通じて他者交流も出来るので、楽しみながらnagomiに通うことが出来ています。これからも運動を続け、趣味のコーラスをまた再開出来れば嬉しいです。

改善に繋がったポイントを解説!!

N様は運動後に自身の歩幅が大きくなり、歩行動作が安定する事を実感されたそうです。その経験をきっかけに、立つ前や歩き出す前等、動き出す前には必ず1つ運動を行う習慣を日常的に取り入れながら過ごされており、その習慣化こそが「健康維持・改善」の達成に向けたポイントとなっていますね!

今後の目標

- 今よりも体力を付け、より活動的に過ごせるようになりたい。
- 趣味のコーラスのレッスンに参加し、発表会にまた参加出来るようになりたい。

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>