

nagomi Express

2026

8 August

歩行器を使い 買い物へ行き、 また一人でご飯を作れる ようになりました!

T様 84歳(女性)

要支援1 / 週1回利用

令和7年11月より

愛知県 nagomi 安城店を利用

生活機能
改善!

T様の生活機能の変化

通所前:

腰椎圧迫骨折を機に動くことが億劫になり、外出機会が著しく減っていきました。その結果、歩行状態もより不安定になり、また足のくるぶしが見えないほど浮腫みが酷く、「歩けなくなるかもしれない」という不安を抱えて過ごしていました。

通所後の変化:

地域の体操教室等に通っても効果を得られませんでした。nagomiさんでは回数を重ねるごとに効果を感じ、浮腫みも取れ、歩行状態も安定させることが出来ました。今では外出機会も取り戻せているので、より活動範囲を広げていきたいです。

改善に繋がったポイントを解説!!

T様のように腰椎圧迫骨折等を機に身体機能が低下し、歩けなくなることで更に浮腫み等の症状が強まる悪循環に繋がる方は少なくありません。歩けなくなる主な原因を予防することも大切ですが、**回復に向け、何を行うかも重要**となります。T様もご自身の身体に合った運動を行い、また周囲の方々に支えられながら回復に努められています。

今後の目標

- これからも料理やスーパーへの買い物など、出来ることは続けていきたい。
- ラジオ体操に参加したり、遠出が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>