

[毎月1日発行]

nagomi Express

2023

6

June

生活機能改善！

公共交通機関を使い、 1人で出かけられる ようになりました!!

W様 87歳(女性)

要介護1 / 週3回利用
令和3年3月より
兵庫県 nagomi 川西店を利用



W様の身体機能の変化

改善前

10数年前から起床時に動悸が酷く、話す事も苦痛で、思い通りに動けませんでした。歩行状態も神経的な痛みや足の痺れが強く、歩く事や段差の昇り降りも難しい状態でした。

改善後の変化

常に起きていた過呼吸や酷い動悸が治まり、会話の場面で声が出しやすくなりました。又、歩行状態が安定し、活動範囲が広がったり、家事も日常的に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!!

心不全や不整脈、呼吸器系疾患の影響が強く出ていたW様は、息切れを軽減する為に効果的な腹式呼吸等に取り組みました。心肺機能が改善され、「動ける身体」を取り戻し、適度な運動習慣を確保出来た事で活動範囲拡大に繋がられています。

今後の目標

- これからも住み慣れた自宅で暮らし続けたい。
- 自宅から遠く離れた図書館まで1人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>