nagomi Express

2026 | 11 November

100歳になっても家事全般を1人で続けることが出来ています!

生活機能改善！



K様 100歳（女性）

要支援 2 ／週 1 回利用
平成 28 年 3 月より東京都 nagomi 目黒中央町店を利用
※10 月 5 日が**通所 300 回目!**

K様の生活機能の変化

通所前：
変形性膝関節症や酷い浮腫みの影響で、活動量が年々減っていき、趣味の散歩や囲碁なども行えなくなってしまいました。又、好きなことが自由に出来ない状態が拍車をかけ、気持ちの落ち込みも加速していきました。

通所後の変化：
膝痛や浮腫みが緩和され、趣味活動を再開出来るようになりました。身体の変化だけでなく、社会交流の場にもなっている為、友人も増え、また互いに刺激し合うことで脳の活性化にも繋がっていると感じています。

改善に繋がったポイントを解説!!

K様はご自宅でも運動習慣を持つことだけではなく、「nagomiを休んだら必ず**振替利用**をする」というマイルールを設け、**運動機会を減らさないよう意識**されている点が改善に繋がったポイントとなっています。ぜひ、皆さんもK様のように定期的な運動習慣を崩さない生活を送ってみませんか?

今後の目標

- 現状を維持し、これからも1人暮らしを続けていきたい。
- nagomiの通所を続け、次は「通所400回」を目指していきたい。

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