

nagomi Express

2025

3
March

**飛行機で大阪まで行き、
同窓会に参加する事が
出来ました！**

E様 88歳(男性)

要支援1／週1回利用
令和5年11月より
東京都 nagomi 野方店を利用

生活機能
改善！



E様の生活機能の変化

通所前：

慢性的な腰痛や年々感じる筋力や体力の低下を理由に外出機会も必要最低限の買い物程度となっていました。息子からは外に出るよう促されていましたが、それも億劫で、自宅で過ごす時間が増えていました。

通所後の変化：

同じような境遇の方が運動されている様子を見て「自分も頑張らなきゃ」と意欲が湧いてきました。次第に腰痛も改善され、通所時には杖の使い方も教えてもらい、活動的な生活を取り戻す事が出来ました。

改善に繋がったポイントを解説!!

まずE様はご自宅で取り組めるセルフケアに注力され、**自信を持って歩く為の身体作り**に取り組まれました。次に**外出機会を徐々に増やし、活動範囲も広げ、目標達成**に繋げられています。何事も**一気に解決しようとせず、計画的に取り組む**事が大切ですね！

今後の目標

- これからも運動を続け、筋力も体力も維持していき、毎年開催される同窓会への出席も継続出来るようになる。

nagomiによる
感染予防対策
継続中!



QRコード
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
リハビリディサービス
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>