

[毎月1日発行]

# nagomi Express

2023

10

October

生活機能改善！

## 自転車に乗れ、畑仕事も再開出来るようになりました!!

Y様 78歳(男性)

要支援1 / 週1回利用  
平成30年8月より  
千葉県 nagomi 市川北店を利用  
※現在は自立となり、nagomi を卒業されて  
おります。



### Y様の身体機能の変化

#### 改善前

5年前に頸椎症性脊髄症の手術を行いました。手足に痺れが常時ある状態でした。細かな作業も出来ず、移動手段であった自転車にも乗れない生活が続きました。

#### 改善後の変化

現在は手足の痺れも軽減され、歩行状態も安定しています。毎日1万歩歩く事を目標に活動的な日々を取り戻す事が出来ています。

### 改善に繋がったポイントを解説!!

Y様はnagomiの運動だけでなく、**ご自宅内でもラジオ体操やウォーキング**を出来る範囲で取り組まれ、活動的に過ごせる身体を取り戻す事が出来ています。**出来る事をコツコツ**と行う姿勢は、まさに「継続は力なり」ですね!!

### 今後の目標

- グランドゴルフやラジオ体操に参加し続けたい。
- 妻と2人で畑仕事をやり続ける体力を維持したい。

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>