

nagomi Express

2025

2
February

近所で行う百歳体操教室へ 歩行器を使い、妻と歩いて 行けるようになりました!!

M様 96歳(男性)

要支援2 / 週2回利用

令和4年9月より

広島県 nagomi 南区出汐店を利用

※奥様も nagomi へ通所中(写真左の方)

生活機能
改善!



M様の生活機能の変化

通所前:

階段から転落による怪我やコロナ感染による体力・筋力低下が影響し、活動量が一気に低下していきました。その結果、転倒への恐怖心が強まり、近所で行っている百歳体操教室にも参加出来なくなりました。

通所後の変化:

回復に向けた運動も週1回から始め、今では週2回と運動機会が増えた事で、自信が芽生えていきました。歩行距離や速度も向上させる事ができ、中断していた百歳体操教室への復帰を果たす事が出来ました。

改善に繋がったポイントを解説!!

M様は通所機会を徐々に増やし、改善に繋がっていますが、**外出予定がない日は、奥様とテレビ体操を行われていた事**も大きなポイントとなっています。まさにご夫婦二人三脚で**健康維持・改善**に努められた賜物ですね!!

今後の目標

- 自宅から500m先にあるスーパーまで買い物に行けるようになりたい。
- 家庭菜園のお手入れをし、収穫した野菜で妻にサラダを作ってもらいたい。
- 100歳を目指し、健康的な生活を送り続けたい。

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>