

nagomi Express

2025

6
JUne1km 先の
ホームセンターまでお花を
買いに行けるようにな
りました！

S 様 90 歳(女性)

要介護 2 / 週 2 回利用

令和 5 年 11 月より

神奈川県 nagomi ふちのべ店を利用

生活機能
改善！

S 様の生活機能の変化

通所前：

以前は立ち座り時や長時間歩くと右膝に痛みが強く出ており、それが原因で外出意欲も湧かず、自宅の中でも動く事自体が億劫になる悪循環が生じていました。

通所後の変化：

右膝の痛みが軽減され、外出機会を増やす事が出来ています。運動効果を実感した事で週2回へ増回し、自宅での運動習慣も持つ事が出来ています。今後も大好きなお花のお手入れや季節のお花の買いに行き続けられるようにしていきたいです。

改善に繋がったポイントを解説!!

S様のような膝痛に悩まされる原因は様々ですが、痛みを緩和させる為に有効な方法の一つが「**膝関節を安定させる為に筋肉を付ける**」事です。どなたでも簡単に実践する事ができ、S様も実践されている運動内容は裏面でご紹介しておりますので、ぜひ取り組んでみてください！

今後の目標

- 来年も横浜アリーナへ相撲の巡業を家族と見に行きたい。

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>