

nagomi Express

2026

9 September

一人でバスに乗って 買い物に行ける ようになりました!

T様 92歳(女性)

要支援2 / 週2回利用

平成27年12月より

神奈川県 nagomi 向ヶ丘店を利用

生活機能
改善!

T様の生活機能の変化

通所前:

趣味でお花の手入れをしていましたが、腰痛の影響で屈めなくなり、またお家でも長時間の立ち仕事が出来ない状態でした。その為、外出機会も減っていき、活動的に過ごせなくなっていました。

通所後の変化:

腰椎圧迫骨折の影響で出ている腰痛が軽減され、今では趣味活動も再開することができ、また外出機会も確保することができています。息子と同居していますが、家事全般も1人で行っている為、今の状態を維持出来るよう運動を続けていきたいです。

改善に繋がったポイントを解説!!

実践可能な運動を中心に運動習慣を持たれているT様ですが、他の方とコミュニケーションを密に取ったり、脳トレにも積極的に取り組まれる等、**脳の活性化に注力**されています。又、**散歩**も日課とされていて、5,000~6,000歩を意識して歩かれている活動的な姿勢も改善に至ったポイントの一つとなっています!

今後の目標

- 故郷(兵庫県)に帰省し、昔の友人などに会いたい。
- 外出の機会を保ち、体力の維持向上を目指したい。

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>