

# nagomi Express

2024

8

August

生活機能改善！

## 床掃除が出来るようになりました!!

M様 77歳(女性)

要支援 2 / 週 2 回利用

令和 1 年 10 月より

広島県 nagomi 中区吉島店を利用



### M様の生活機能の変化

#### 改善前

変形性膝関節症と腰痛が原因で、長時間の立位・座位保持が出来ず、歩く際もふらつきがあり、転倒への恐怖心を強く感じていました。又、杖や歩行器なしでは姿勢が悪くなり、更に痛みも悪化。日常生活でもしゃがみ込む姿勢が取れませんでした。

#### 改善後の変化

nagomiに通うようになり、膝や腰の痛みも軽減されました。今では地域の体操教室やカラオケなどにも参加し、またしゃがむ姿勢も出来るようになったので、床掃除も1人で出来るようになっていました。

### 改善に繋がったポイントを解説!!

M様は通所時の運動だけでなく、nagomiで実施しているセルフケアをご自宅でも取り組まれ、生活機能改善に繋げる事が出来ています。どなたでも簡単に、且つ場所を選ばず実践可能な運動ばかりですので、皆さんも運動を習慣付けていきましょう!

#### 今後の目標

● 新幹線に乗って、九州にいる孫に会いに行けるようになりたい。

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>