

[毎月1日発行]

nagomi Express

2024

12

December

生活機能改善！

公民館まで歩いて 行けるようになり ました!!

N様 88歳(女性)

要介護1 / 週2回利用

令和6年5月より

埼玉県 nagomi 川口店を利用



N様の生活機能の変化

通所前

通所前はデイサービスに対して敬遠する気持ちもありましたが、著しい体力の低下も感じていたり、ケアマネジャーさんの後押しもあり、一念発起して週1回から通い始める事になりました。

通所後の変化

通い始めると「意外と悪くない」と思うようになったのも束の間、翌月に転倒してしまい、大腿骨を骨折。復帰後は、「もっと運動量を増やさない!」と週2回に増回し、少しずつ歩行状態も安定させる事が出来ています。

改善に繋がった ポイントを解説!!

N様は2回への増回だけでなく、**踵の上げ下げ運動**を50回、**足指ほぐし**等を毎日実施する習慣を持たれている点も大きな改善ポイントとなっています。「突然そんなに出来ない」と感じられた方もご安心ください。**nagomi**では**どなたでも簡単に取り組める運動を数多く提供**させていただいております。ぜひその中の一つから始めてみましょう!

今後の目標

● また温泉旅行へ行ったり、社交ダンスを再開したい。

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>