

## nagomi Express

生活機能改善!

## 1人で公園まで散歩に行けるようになりました!



T様 95歳(女性)

要介護1 / 週2回利用 /

令和3年7月より広島県 nagomi 南区出汐店を利用

ケアプラン目標 ↓

公園まで散歩に行けるようになる。

## 疾患・生活課題 (T様・談)

腰椎圧迫骨折が原因で腰痛が強まり、外出機会が減っていきました。当時は「デイサービスには通いたくない」という気持ちを抱いていましたが、周囲の後押しもあり、見学へ行くと私の想像とは違った雰囲気と運動を行っていた為、すぐに気に入って通い始める事になりました。今では公園で行うラジオ体操や町内の日帰り旅行にも参加出来るようになったので、今後も活動的な生活を送れるよう頑張りたいです。

## ご家族様の声

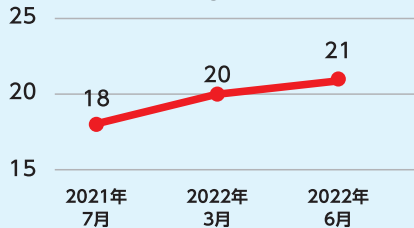
初めはnagomiへ通う事を嫌がっていましたが、通い始めると生活習慣が整い、前向きな気持ちにもなった事から今では週2回の通所を楽しみにしています。

nagomiの運動が本人に合っている事もあり、体力測定結果の向上も見られますので、これからも楽しみながら通ってほしいです。

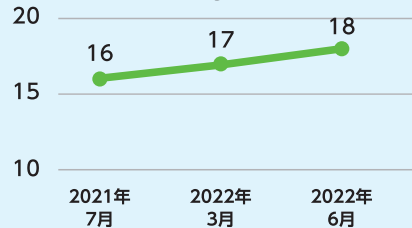
## 体力測定結果で見る身体機能の変化

※TUG...3mの歩行コースを1往復し、「立ち座り」「歩行機能」「方向転換」を評価する種目

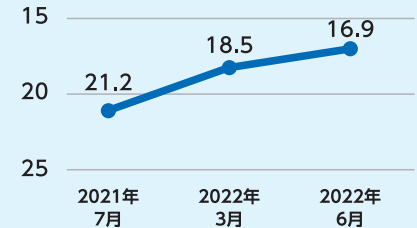
握力:右 (kg)



握力:左 (kg)



TUG※(秒)



ここが変わった!!

ポイント解説

筋力が低下し、円背で前傾姿勢となってしまうT様は体幹や腹筋を鍛え、姿勢改善を図りました。また、下肢筋力を鍛える運動にも取り組まれ、立ち座り時や歩行時のふらつき軽減にも繋がられています。

## 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

検温

手洗い・うがい

マスク着用

消毒の徹底

送迎車両消毒

換気・加湿

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>