

# nagomi Express

2024

1

January

## 生活機能改善!

### 片道徒歩30分かかる眼科や 歯医者まで、通院出来る ようになりました!!

S様 90歳(女性)

要介護2 / 週2回利用  
平成30年8月より  
東京都 nagomi 成城店を利用



### S様の生活機能の変化

#### 通所前

膝痛や眩暈が強く、屋内外問わずカートを使って歩いていました。椅子から立ち上がるのもままならず、家族の助けが必要な状態だった為、外出機会も減っていきました。

#### 通所後の変化

外出機会を確保する事が出来るようになり、膝の痛みが軽減されただけでなく、筋力低下を防ぐ事が出来たので、生活範囲も広げる事が出来ています。

### 改善に繋がった ポイントを解説!!

S様はこれまで掲載された方々をご自身と重ね合わせ、「私も元気になる!」とモチベーションを高く持ち続けた事が一つの改善ポイントとなっています。まさにnagomiの一つの特徴でもあるグループダイナミクス効果を体現されていますね!

#### 今後の目標

- 家族に任せている家の掃除を1人で出来るようになりたい。
- 100歳まで運動出来るよう元気に過ごし続けたい。

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>