

自分で身支度が整えられるようになり、
以前通っていたカラオケ教室を再開できました!!

● IADL実現!



〈H様ご紹介〉

77歳 / 要介護1

両肩痛

埼玉県所沢市
nagomi所沢店を
週1回ご利用
(平成28年8月より)

左写真：上着を着ている様子
右写真：カラオケ教室に向かう様子

日常生活での目標 >>

肩の可動域を向上させ、スムーズに上着を着れるようになる!

H様の
在宅での
お悩み

今から2年前に交通事故に遭い、4カ月間寝たきりの状態でした…。この期間で、全身の身体機能が低下し、特に腕を肩より上に上げられなくなり、手の指先の痺れや、力も入りにくくなってしまいました。その結果、自分一人では上着に袖を通すことや、衣服の乱れを直すことができず、主人の手助けが必要な状態でした。自分一人で着替えを思い通りに出来なくなったことや、さらに、事故により気管切開したことで声が出しにくくなり、以前通っていたカラオケ教室への参加ができなくなり、外出する機会が少なくなりました。大好きな仲間

との交流も減る一方でした。

そんな中、私の主人も外出の機会が減っておりましたので、「夫婦ともに自宅での活動量を増やし、社会参加を再開する!」を目標に、主人とnagomiと一緒に見学。ここちヨガを体験し、「適度な運動で、無理なく自分にもできる、これなら続けられそうだ!」と思い、週1回の通所を決意!

nagomiでの運動後は、肩まわりがポカポカと温まる感じがあり、痛くて肩より上に上がらなかった腕が、徐々に上がるようになってきました!また、何よりうれしいのが、腹式呼吸のおかげで、声が少しずつ出しやすくなり周りの方との会話もスムーズに行えるようになったことです!

運動を続けてきた結果、今では自分で洋服を着ることや、衣服の乱れを整えられるようになり、外出の意欲が湧いてきて、以前通っていたカラオケ教室に参加することが出来るようになりました!!

今後、主人と一緒にリハビリを継続して、歩行機能が低下しないように頑張っていきます!!

そんなH様が
目標達成に至った
運動を、

裏面で
紹介!

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>