

ご利用検討者様向け

どなたでも楽しめる機能訓練を中心とした
3時間のリハビリデイサービスです。

nagomi

リハビリデイサービス nagomi

健康増進

自立支援

介護予防

ご利用者の健康維持・改善を通じて関わる人々の幸福を増進する



まずは
見学会へ
お気軽にお問合わせ
下さい

お申し込み・お問い合わせ

〒454-0981
愛知県名古屋市中川区吉津3丁目1708番地
リハビリデイサービスnagomi中川吉津店
TEL 052-431-8813 FAX 052-431-8814

nagomiの詳しい情報は、<http://www.my-nagomi.com> でご覧下さい。

nagomiのスケジュール

nagomiでの3時間の流れをご案内します。



nagomiでは、以下の流れで3時間を過ごしていただきます。
短時間なので、気軽に通っていただけます。

1 送迎

ご自宅まで送迎車両にてお迎えに上がります。天候の心配もありません。



2 バイタルチェック

看護師による日々の血圧・脈拍・体温の確認を行います。



3 ここちヨガ®

腹式呼吸を取り入れた全身の筋や筋肉をほぐすヨガ風のストレッチ体操です。



4 ティータイム

好きな飲み物を召し上がりながら歓談を楽しんでいただけます。適度な交流が気分転換やストレス解消を促します。



5 イスdeエクササイズ

イスに座ってできる身体の筋力を強化するエクササイズです。



6 ティータイム



7 セルフケア

自宅でも簡単に安全にできる健康増進体操をお教えます。



8 送迎

ご自宅までお送りいたします。

nagomiの運動プログラム

PT(理学療法士)と共同開発した、3つの運動プログラムをご紹介します。



疾患や身体状況に応じて、個別に運動方法や指導方法を変えて行います。
立ち座りが困難、麻痺がある、その他可動域に制限のある方など、イスや壁、ボールやバンドを活用して、できる方法で無理なく運動に取り組んでいただけます。

ここちヨガ®

腹式呼吸を取り入れた全身の筋や筋肉をほぐす
ヨガ風のストレッチ体操

ここちヨガ®とは、全身の血行を良くするプログラムで、様々な痛みの緩和・病気の予防・心身のリラックスを促します。
また、筋肉をほぐし、可動域を広げ、柔軟性を高めます。それにより、この後行う筋力トレーニングの際のけがを防ぎ、筋肉を鍛えやすいように体を整えます。季節ごとにメニューが変わります。



イスdeエクササイズ

イスに座ってできる身体の筋力を強化するエクササイズ
セラバンド・ゴムボール・ステップ台等を使用して、週替わりで各部位の筋力を強化し、歩行時のふらつき、立ち座りの動作、物を取る・つかむといった日常動作の改善を促進します。



セルフケア

自宅でも簡単に、安全にできる健康増進体操

セルフケアでは、身体の本来の働き（血流改善・筋肉の緩み・リラックス）を呼び覚まします。
主に以下の4つの機能の改善を目標に、毎月異なるテーマで自宅でも簡単に取り組めるケアメニューを提供いたします。
①「立ち座り」 ②「歩行」 ③「姿勢改善」 ④「上肢機能」
やったその場で効果を実感できる方法をまとめて提供していきます。



nagomiの目的

nagomiは何をしにいくところ？



nagomiには目的を持って来られている方ばかりです。
ご自身の健康を維持・改善するために、皆さん目標を持って運動に取り組まれています。

「介護予防」とは…

“寝たきりにはなりたくない”
“生活や体の不自由を改善したい”
“今の生活を維持したい”

介護が必要にならないよう心身の衰えを予防する、失われつつある身体機能を維持・改善するための取り組みを「介護予防」といいます。

「介護予防」に重要な取り組み

病気予防

糖尿病・脳卒中・高血圧・心臓病・肥満等の「生活習慣病」を予防しましょう。

老化予防

加齢に伴う骨粗鬆症・転倒・骨折・身体を使わないことで起こる廃用症候群を予防しましょう。

リハビリの継続

病気や怪我による入院中のリハビリを終了後、自宅でもリハビリを継続しましょう。

そのため
には？

「運動の習慣化」がカギ！

生活習慣病や加齢にともなう骨・筋肉・関節などの衰えを防ぎ、転倒を防止するには、無理のない「運動の習慣化」が重要となります。日頃の活動量が少なくなっている高齢者ほど、その効果がでやすい傾向にあります。

ただ… “何をしたらいいかわからない”
“自分ひとりでは長続きしない” …だから、

nagomiでの「無理なく、楽しく、継続できる」運動を通じて、
こころとからだの健康を維持・改善しましょう！

nagomiのご利用者

皆様と同じお悩みをお持ちの方々が参加されています！



皆様それぞれお悩みや課題をお持ちです！
お互いに励まし合い、お体に無理のないよう運動に参加されています。

疾患別 ※通所されている方の代表的な疾患です。

脳血管疾患等

脳梗塞
脳出血
パーキンソン病

慢性疾患(生活習慣病)

高血圧
高脂血症
糖尿病
肥満

整形疾患

骨粗鬆症
大腿骨骨折
腰部圧迫骨折
変形性膝関節症(股関節症)
脊柱管狭窄症

廃用症候群

筋力低下
関節拘縮
便秘
意欲低下
不眠

課題別

身体的課題

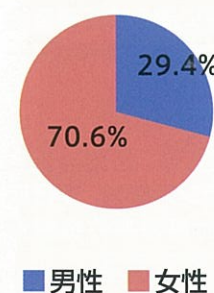
- 筋力低下や麻痺、関節拘縮など、身体機能を向上させたい方、または維持したい方。
- 腰痛や膝痛等、痛みがあり生活動作が困難な方。
- 外出の機会や自宅での活動が減り、身体機能の低下が心配な方。
- 高血圧・高脂血症・糖尿病等、生活習慣病の悪化を防ぎたい方。
- 医師から適度な運動をすすめられている方。
- 転倒することが多くなり、外出が不安な方。
- 自分のことはできる限り自分で過ごしたいという方。

社会・環境的課題

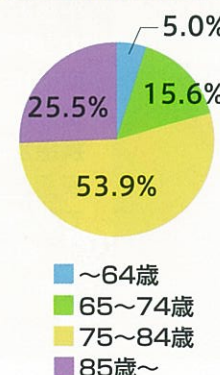
- 社会交流の場を増やしたい方。
- 送迎つきでないと通いたくても通えない方。
- 大人数の施設が好まれない方。
- 一日のデイサービスは長くて行きたくない方。
- 手芸やゲームのような集団活動を好まれない方。
- 自宅での運動が一人ではなかなか長続きしない方。
- デイサービスにはまだ通いたくないとお考えの方。
- リハビリ施設からの卒業や病院の退院後もリハビリを継続したい方。

ご利用者統計データ

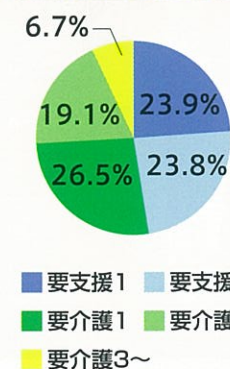
男女比率



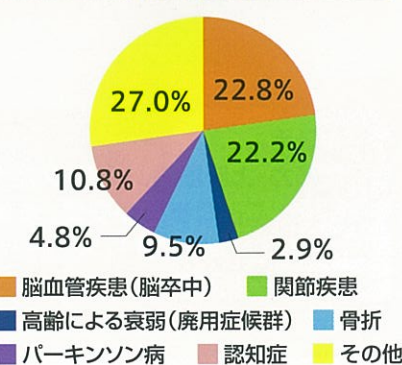
年齢比率



要介護度比率



疾患別比率



nagomiの成果データ

第三者機関による、nagomiご利用者の運動効果の分析・評価を実施。



科学的なデータに基づく介護予防プログラムの研究開発機関である
(株)つくばウェルネスリサーチ (代表取締役社長:久野諱也医学博士) と協同で、
nagomiご利用者の身体機能と日常生活の変化を科学的に分析しました。



リハビリデイサービス「nagomi」利用者の体力レベル および運動実施によるトレーニング効果について

対象者 介護保険法による要介護認定を受け、リハビリデイサービス「nagomi」を利用している
高齢男性31名、及び高齢女性89名の合計120名

評価項目

- | | | |
|-----------------------------|-----------|-----------|
| ①体力 | ②バイタル | (その他調査項目) |
| ●握力……………筋力 | ●収縮期血圧 | ③アンケート調査 |
| ●ファンクショナルリーチ…動的バランス能力 | ●拡張期血圧 | ・日常生活動作能力 |
| ●開眼片足立ち……………静的バランス能力 | ●安静時心拍数 | ・主観的健康観 |
| ●椅子立ち座り……………下肢筋力 | ●体重 | ・精神健康度 |
| ●5m歩行……………総合的歩行能力 | | |
| ●座位ステッピング…………筋持久力 | ④体形および体組成 | |
| ●Time Up & Go……………下肢筋力や歩行能力 | ・筋肉率 | |
| ●長座体前屈……………柔軟性 | ・体脂肪率 | |
| | ・BMI | |

結果(一部)

※Pre:利用開始時、Post:利用3ヵ月後、N:母集団の大きさ、Mean:平均値、
SD:標準偏差(ばらつきの程度)、P値(0.05未満であると、有意差があることを示す)

①体力テスト

表1.全体的変化				
	N	Mean	SD	P値
握力(kg)	Pre 120	18.4 ± 5.6		0.02 ↑
	Post 120	18.9 ± 5.7		
ファンクショナルリーチ(cm)	Pre 111	20.5 ± 7.0		0.00 ↑
	Post 111	22.7 ± 7.4		
開眼片足立ち(秒)	Pre 103	12.9 ± 16.5		0.29
	Post 103	14.3 ± 18.7		
長座体前屈(cm)	Pre 75	26.9 ± 9.4		0.05
	Post 75	28.6 ± 9.7		
歩数(歩/5m)	Pre 117	12.5 ± 3.5		0.04 ↑
	Post 117	12.0 ± 3.3		
歩行速度(m/分)	Pre 117	79.3 ± 26.8		0.01 ↑
	Post 117	83.6 ± 26.0		
歩幅(cm)	Pre 117	42.2 ± 9.8		0.00 ↑
	Post 117	44.1 ± 10.5		
ピッチ(歩数/秒)	Pre 117	1.9 ± 0.5		0.88
	Post 117	1.9 ± 0.3		
椅子立ち座りテスト(秒/5回)	Pre 108	16.3 ± 7.9		0.00 ↑
	Post 108	14.1 ± 6.0		
座位ステッピング(回/15秒)	Pre 118	12.6 ± 4.3		0.00 ↑
	Post 118	14.5 ± 5.3		
Timed up & go(秒)	Pre 116	16.3 ± 11.2		0.59
	Post 116	16.0 ± 15.2		

図1.要介護度別歩行速度の変化



図2.要介護度別歩幅の変化

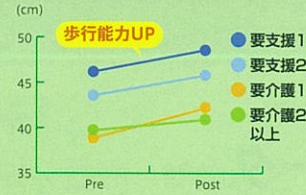
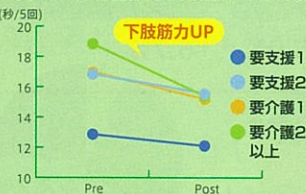


図3.要介護度別椅子立ち座りテストの変化



②バイタル

表2.体重・血圧・心拍数の変化				
	N	Mean	SD	P値
体重(kg)	Pre 120	53.0 ± 10.6		0.24
	Post 120	52.8 ± 10.3		
収縮期血圧(mmHg)	Pre 120	137.9 ± 16.2		0.00 ↑
	Post 120	133.5 ± 16.6		
拡張期血圧(mmHg)	Pre 120	67.9 ± 12.6		0.03 ↑
	Post 120	65.7 ± 12.2		
心拍数(拍/分)	Pre 120	78.8 ± 11.2		0.06
	Post 120	77.1 ± 10.3		

収縮期及び拡張期のどちらの
血圧においても有意な低下!

要介護度別評価:
下肢筋力と、それに伴う歩行能力(歩幅改善に伴う歩行速度の向上)は、要介護度に関係なく一様な割合で改善!
疾患別評価:
疾患別に見ても、疾患に応じて筋力、バランス能力、歩行能力、筋持久力等の身体機能が改善!

全体評価:

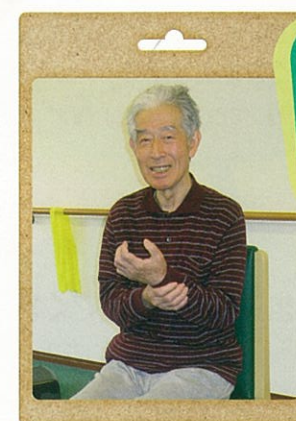
下肢筋力・上肢筋力、バランス能力が向上したことで歩行が安定。歩幅が大きくなり、歩行速度も向上。総合的に歩行能力が改善!

お客様の声

nagomiのご利用者の喜びの声を紹介します。



ご利用者の声

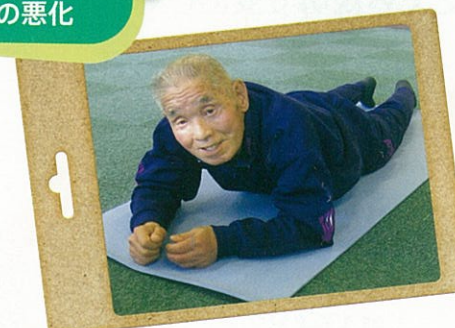


nagomi
ご利用以前は…
脳出血の後遺症で
左半身麻痺

握力が向上し、趣味の
そば打ちに専念出来る
ようになりました!
(79歳男性: 要介護2)

nagomi
ご利用以前は…
脊柱管狭窄症で
入院し、筋力低下
で腸機能の悪化

便秘の改善により、趣味
の短歌に集中できるよう
になりました!
(87歳男性: 要介護1)



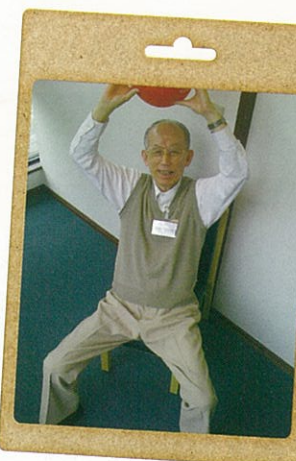
nagomi
ご利用以前は…
転倒による
右大腿骨骨折

自宅の2階への上り
下りが出来るようになり、
趣味の華道や習字に取り組んで
います!
(82歳女性: 要支援2)



nagomi
ご利用以前は…
腰椎圧迫骨折による腰痛で行動
意欲低下

健康意識が高まり、
体重を減らすことが
出来ました! 行動範囲
も広がりました!
(81歳女性: 要支援2)



nagomi
ご利用以前は…
頸肩腕症候群の後遺症
で首や肩周りが不自由

ボールの運動を続け
たら、着替えが楽にな
りました!
(75歳男性: 要支援2)



nagomi
ご利用以前は…
脳梗塞の後遺症で
下半身のふらつき

足に踏ん張る力が
つき、庭の草むしり
が出来るようになりました!
(78歳女性: 要支援2)

nagomi 見学会のご案内

nagomi では各施設にて随時
見学会を受付けております！

“ちょっと気軽に
覗いてみませんか!”

「ヨガ?エクササイズ? どんな運動をするの?」
「私にもできるかしら…?」「運動についていけるかなあ…?」
「どんな雰囲気の施設かな…?」「皆さんと馴染めるかしら…?」

そんな方でも安心してご参加ください！

ご見学者の声

「スタッフが
とても親切で安心して
利用できそう!」

A 様/82歳 女性:要支援1

「運動は自信がなかった
けど、私でも無理なく
ついていけそう!」

K 様/88歳 女性:要介護3

「同じような体の悩み
を抱えている方たちと
励まし合いながら
出来そう!」

M 様/71歳 女性:要介護1

「雰囲気がとてもよく、
気に入った!」

Y 様/80歳 男性:要介護2

「家まで迎えに来てくれる
から天候を気にしないで
安心して通えそう!」

K 様/76歳 男性:要支援2

見学会日程:

平日(月~金)の
午前・午後

ご自宅まで送迎いたします!

時間: 午前の部、午後の部とも1時間程度

服装: 特に指定はありません。動きやすい普段の格好でお越し下さい。



※ご本人はもちろん、ご家族やケアマネジャー様も同行しての見学も可能です。

見学会への参加をご希望の方は…

まずは施設にお電話いただくか、
担当のケアマネジャー様にご相談下さい!

nagomiの詳しい情報は、<http://www.my-nagomi.com> でご覧下さい。