

# かのん新聞

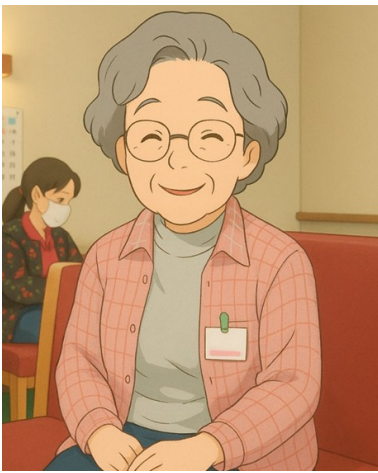
令和6年12月号

Canonで運動するようになつてバランスがとれて歩けるようになりました。

**(K様 ご紹介)**  
宇部市在住  
87歳/要支援2  
腰ヘルニア・骨粗鬆症・胸椎圧迫骨折  
週2回ご利用  
(平成30年7月より)

## (日常生活での目標)

元気になるたい、ねたきりになりたくない。



## (インタビュー)

昔は食べるのが大好きで色々作っていました。

ところが圧迫骨折をしてしまい病院でリハビリをしましたが、バランスが取れなくなつてまともに歩けなくなりました。

30年前にヘルニアが発症して胴回りが悪くなつていた事も重なり内臓が圧迫する事が多く、食べる事が難しくなりました。

地域包括支援センターに相談するとCanonさんを紹介され、娘と一緒に体験してみました。

自分のペースで出来る事が合つて、歩行、ストレッチなど少しずつ自宅でも続けてゆき、歩けるようになっていきました。

未だに不調の時はありますが手も足も動くからまだ好いと思ひ、自身の為を楽しみながら頑張っています。

## 【知ってれば...】

実は、体調は変わらないのに、

左隣にいる娘の姿が見えなくなり3連休の時で受診が出来ず、連休明けに眼科受診をする  
と脳外科に勧められ、その結果  
脳梗塞でした。

「休日でも眼科が受診できなければ救急に電話しても良かった。時間が経ちすぎている」とドクターから告げられました。

知ってれば...と治らなかつた事に残念に思っています。

**迷わずココ!!**  
**24時間**  
**救急医療**  
**電話相談**  
**#7119**

## 【ご家族様より】

Canonさんで教えてもらったことを家でもコツコツ続けたり、お友達と情報交換したり、前向きに努力する母をこれから家族で応援したいと思ひます。

Canonは、地域の皆さんの健康と幸福をサポートします。



かのん

お問い合わせはお近くのCanon店舗へ

健康寿命を延ばすため、リハビリサポート Canon が活動中!

常盤店 (宇部市西岐波 4759-1)

藤山店 (宇部市居能町3丁目 2-11-1)

☎39-6125

☎38-8186