

# かのん新聞

令和7年9月号

脳梗塞後、うつになり引きこもっていた私はCanonで明るくなれて、とても楽しい毎日です。

## (N様 ご紹介)

宇部市在住

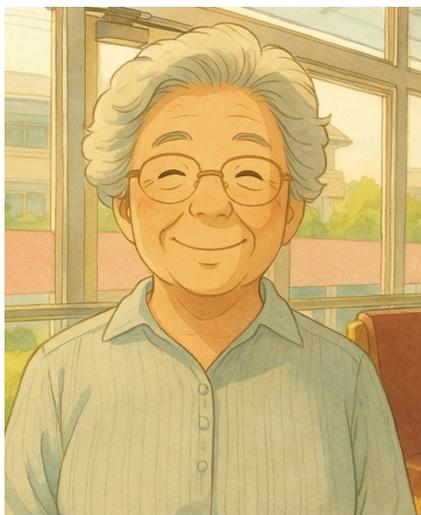
87歳/要支援1

脳梗塞

週1回ご利用

(令和5年2月より)

3年目/常盤店



### (日常生活での目標)

ラジ体操を続け、元気を保ち現状維持を目指す。

### (インタビュー)

私は今悩みがありません。今はそんな気持ちですが、Canonに来るまでは脳梗塞をして元気が出ず引きこもりになり明るさが出せませんでした。

Canonにはケアマネさんの紹介でしたが、体験してみるとスタッフの笑顔が良かったうえに、優しい運動が自分の身体にちょうどあっていて気持ちよかったです。他の利用者さんと会話が楽しくて利用を開始しました。

しかも、その後、利用を続けるとだんだんと元気になっていきました。

今、庭の草取りを楽しんでいます。昔の苦労があるから今があるー!と思ってクヨクヨしないようにバランスの良い食事を心がけ、Canon

の運動を気が付いたら行い、買い物や病院に週に1回は外出して前向きに頑張っています。

### (N様からのメッセージ)

私みたいな家に閉じこもっている方、外に出ましよう!同年代の方々とおしゃべりしてください。Canonに来たら本当に元気になりますよ。



### 【担当ケアマネ様より】

Canonに通い始めてから、浮腫、むくみがなくなり体重が落ちて痩せて、行動範囲が広がるのを見ってきました。ご本人さんからCanonを紹介したことに感謝されますが、私も元気になれてうれしいです。

リハビリサポートCanonは、地域の皆さんの健康と幸福をサポートします。



CanonのLINEアカウントが出来ました。ぜひぜひご登録をお願い致します。過去の健康のお役立ち情報が確認できます。



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