

☆あさみの部屋☆

第2回目のゲスト

Tさん

こんにちは！！ 第2回目の『あさみの部屋』を会員様に協力していただき、またSUBARU LIVEに出す事ができました。ありがとうございます！！

今回はTさんに話をお聞きしました(^ ^)/

それでは対談の様子をご覧下さぁ～い

◆.....◆
あさみ(以下 あ)

Tさんが入会したきっかけは
何だったんですか！？

Tさん(以下 T)

まず、腰が痛くてよ(+_+;)最初は
他の病院で診てもらってで、ただ電気
かけたりマッサージしてもらっただけで、
ダメだったから新田先生のどこさ来た
のよ！！椎間板ヘルニアだーって言わ
れてそれから最初昂が出来るまでリハ
ビリだけしてで、昂が出来てから新田
先生に腰の為にもとという事で入るよう
に勧められだっけのよ！！



- <あ> そうなんですかぁー！！まだ昴に入る前、リハビリしてた時の腰の痛みはどんな感じだったんですかぁ??
- <T> 腰の痛みはよ!!布団から起き上がるのもひと苦労でよ(泣)棒さつかまって起き上がってだっけのよ。そして腹筋が無いもんだから～全部腰さ負担がきつたっけのだなね～(>_<;)
- <あ> Tさんは2005年の11月に昴に入会されたんですけど、週にどの位のペースで運動されてるんですか??
- <T> ん...とよ、週3回を目標に来るようにしてます！！とにかく腹筋つけらんなねど思って腰痛体操やったり頑張ってますよ(^ ^)b
- <あ> 無理だけはしないようにしてくださいねえー
んじゃ次の質問にいきますね！今、Tさんが心がけている事はありますか？！
- <T> なるべく野菜ものを取るようにしてます。あんまり～食べなかったからねえ～今は食事の量も増えて前よりは食べてるんだあ(^ ^)v
- <あ> 前と今ではどの位食べる量が違いがあったんですか??
- <T> 前は、朝と昼はご飯食でだんだげんとー、夜はおかずだけ！！今はちゃんと、朝・昼・晩と食べる！！わりと昼は麺類を多く食べるなあ～。
- <あ> そうなんですかぁー！！これからも3食しっかり食べるようにしてくださいね
Tさんは家でコレだけは毎日やっている!!というものはありますか？

<T> 毎日よ、ストレッチはやってんだ！！

<あ> いつやってるんですか？？

<T> 朝起きて、トイレ行って、一段落ついてからど、夜寝る前ど！！2回やっています。

<あ> 毎日欠かさずはスゴイ(> <)b
もちろん体は柔らかくなりました？

<T> 柔らかくなったなあ～(*´`*)

<あ> 他に運動したりはしていますか？

<T> 昴に來ない時は時間見つけて散歩してる！！天気いいときだけど だいたい40分は歩くようにはしているな！調子いい時だと1時間

<あ> 40分も歩くのはホントに素晴らしい！！
運動好きなんですねえ♥

Tさんが1番好きなトレーニングは何ですか？？

<T> 好きっていうがよ、やらなきゃいけない!!と思うのはやっぱり歩くのど、腹筋だなあ！ゆっくりなペースでしか歩けないし腹筋も上までグッととは上げらんねけど、自分の出来る範囲ではやるようにしてます！！今の時期はスキーもしたいがらよ(^皿^)その為に頑張ってるのよ！！(笑)

<あ> 初耳ー！！
Tさん、スキーするんだあー！！！！

<あ> それでは、最後に…
Tさんにとって運動とは！？
一言でお願いします！！

<T> 運動好き！！

<あ> シャレですか(^皿^)?

<T> シャレにもなんねんだげど。。。 (笑)

<あ> あはははは(> <)
ありがとうございましたー！！！！

皆さん！今回の対談も楽しんでいただけたでしょうか??
皆さんも健康な体を維持していけるように頑張っていきましょう
ネッ！！

次回のゲストは、あなたかもしれません(^皿^)

