

☆あさみの部屋☆

第3回 ゲスト

Aさん夫妻



こんにちは!!
みなさん『あさみの部屋』を
楽しんで見ていただけてるで
しょうか(^ ^)?今回はA
夫妻に話をお聞きすることが
できました!
それでは対談の様子をご覧下
さあ~い

あさみ(以下 あ) それでは最初に、入会したきっかけを教えてください。

奥さま(以下 h) 3、4年前から腰を痛くして~それから昴ができるまで、クリニックで腰をずっと診てもらってリハビリしてたのよ~!そして昴ができて半年ぐらいたってから入会しました!!もぉ~腰が痛くてダメだったの

あ そうなんですかー、腰の為にリハビリと併用しながら運動も頑張ろうと思ったんですね!!
旦那様の方は!?

旦那さま(以下 H)



hが腰を悪くしてから、私がクリニックまで乗せてきててね、そして私も肩とアキレス腱を痛めて一緒にリハビリしてて、hが昴に入って最初hが終わるまで待ってたのよ。それでhが“一緒に運動したらいいよ”って言うんだけど、私は自分なりに歩いたり運動は毎日してたから、わざわざジムに来てやらなくていいと思ってたんだけど、1年かかってhに説得され入会しました!!

h 私も運動している間、Hさんが待っててくれるから気もめるのよー(^_^;) “ゆっくりしていいよ”って恒さんが言ってくれるけど、なんとなくゆっくりできないでしょ~。

あ hさんは、Hさんを1年かけて説得されたんですかぁー!?
すごい(^皿^)!!

H 東京にいるとき13、4年前だっけかなあ~、転んで肩を思いっきり打ったんだよ。そして膝もアキレス腱もスキーしてひねって痛くなってそれから自分なりに運動してたんだけどやっぱり昴に入ってよかった!!

あ ありがとうございます(^ ^)/ あまり無理せずリハビリと併用しながら運動頑張りましょうね

昴に通うようになってから何か変わった事がありますか?
...hさんからお願いします!!

h ん・・・とにかく姿勢を気をつけないと思って、腰も悪いし気をつけてました。ヨガのプログラムなんかにも入ってヨガの先生からいろんなことを教えてもらい気をつけるようにしてました。

あ 姿勢は大事ですよね!!
Hさんは変わったことありますか??

H 昴に入って自分の体の細かい所まで気付かされるようになって、強い所とか弱い所がわかってきたから、これ以上体が悪くならないように何かと注意して生活するようになったかな!!!!やっぱり年をとってくるとどうしても気持ちが流されるのよ(^ ^;)

あ 自分にはわからない事はたくさんありますからねー！！
Hさんはよく私のプログラムのストレッチに参加していただいているんですけど、体が硬いですもんね(^ ^;)

h 私がHさんにプログラムもやってみたらいいって勧めたのよ!!下のマシンだけじゃダメだからプログラムに入って教えてもらうといいのよね 健康体操から入ってみたのよね！

H ダメなのよ、体硬くて(^ ^;)

あ んじゃ、どんどんプログラムにも参加してくださいネー！！
今、自分にとって一番大事だな思うことはありますか？
ひろさんからお願いします！

h 転倒予防のために毎日夜お風呂に入ってから体操をしていて、朝はすぐ起きるのではなく腰痛体操をやってから起きるようにしてるのよ。するのとしないのではまったく違うから私にとっては大事なこと。

あ 毎日かかさず素晴らしいですね！！
Hさん、お願いします。

H とにかく、何でも興味を持つこと!!少しでも気になることがあれば、そのことに興味を持って積極的に何事もやらないとっっ！！この年になると自分に甘えが出てくるからよ…今意識してやらないとねえ～

あ
そうですね！！
わからないことがあればスタッフにどんどん聞いてもらって自分
に一番合った運動をしていきましょう！

あ
それでは最後に・・・
hさんにとって運動とは??一言でお願いします!!

h
生活そのもの！！
精神的にも充実する！！
昂に通うことがとっても楽しい(*^ ^*)

あ
ありがとうございます！
Hさんにとって運動とは！？



H
生活パターンの一つ！！
運動をサボったら意識的に退化していくような気がする...
(^^;) 昂に来ると、普段使わない筋肉を使えて、先生方にいろん
な事を教えてもらえるから嬉しい(^ ^)v

あ
hさんもHさんも、運動するのが当たり前になってきてますね。ムリせ
ずリハビリもしながら、Hさんは体を柔らかくしましょー
Hさん、hさんありがとうございました！！

今回は、A夫妻に協力していただきました。

... A夫妻はとっても仲がいいんです♥
私もこんな夫婦になりたいな(♥ ♥) b

次回もお楽しみにい～(> <)/

