

# ☆あさみの部屋☆

第6回 ゲスト

Kさん



みなさん、こんにちは!!

すごく暑くなってきましたねー(>\_<)

しかーし!寒暖の差が激しい日も多いので十分体調管理には  
気を使っていきましょう

今回のゲストは、Kさんです!!

◆.....◆  
麻美(以下 麻)

Kさん、こんにちは!!運動前にすいません。。  
よろしくお願いします!

Kさん(以下 K)

いいえ~(^ ^) よろしくお祈りします!!

麻

早速なんですけど...Kさんが入会されたきっかけは、何  
だったんですか????

K

入会したきっかけは~、首がすんご~く痛くてえ。新田先  
生に診てもらったのがきっかけよ!最初は、病院に行かない  
で自分で肩こりだなんて勝手に思って、マッサージとかに  
通ってたのよ(^ ^;)でも全然良くなれないし、首も回らな  
くなっちゃってえ(涙) それで知り合いの紹介で『新田クリ  
ニックすごくいいよ!!』って聞いたから来てみたの!そした  
ら院長先生に『首の回りに筋肉つけないとダメだ』なんて言  
われてー(汗)

麻 そうだったんですかぁー(> <)  
Kさん、リハビリの方も併用して運動頑張って  
らっしゃいますよね!?

K そうなの！新田クリニックに最初に来たときは、痛み  
がヒドイ状態だったから、リハビリにだけずっと通っ  
てて、しばらくして痛みも落ち着いたから、入会して  
運動もやり始めたのよ。  
でも私、運動は長続きしたことないし、大嫌いだから  
...先生に運動しなさいって言われた時、  
『えゝー』って思ってよ!!運動してよくな  
るって言われても信じられなくて  
でも今思うと...本当に運動して良かったと思って



麻 運動キライだったんですかぁ!?初耳ですぅー

Kさん仕事帰り、夜来て運動しているから、頑張ってるな  
と思ってたし、大嫌いだったなんてわかりませんでしたぁ(笑)  
運動を続けてみて何か変わった事とかありましたか??

K んだね～、前みたいなしんどさがなくなった!!  
ビックリ!!!! 昔は肩周りに鉛がのってるような感じ  
がしてすごくしんどかったんだけど、今はそれがな  
いからー!  
ぐっすり眠れる(-\_-)zzz

麻 あゝ眠れないくらい痛かったんですか  
枕とかはどんなの使っていました??

K 低反発の枕(^ ^)b

麻 それはいいですよねー  
その他に自分で気をつけている事などありますか!?

K 気をつけている事...やっぱりリハビリも併用しながら  
じゃないとダメな気がするから、運動するだけじゃな  
くてリハビリもっていう風に気をつけています!!!

麻 それは大事ですよ!!!!  
もう以前のようなつらい思いはしたくないですよね!!!!

K 絶対にしたくない(>\_<;)

麻 そうですよねえー！これからも、良くなったから運動しなく  
なったり、リハビリしなくなったり...ってことだけないよう  
に気をつけてくださいね

Kさん!!好きなトレーニングってありますっ~??(笑)

K ない(^ ^:)だって私、運動キライだもん( m )  
だけど、一生懸命首の為にアッパーボディっていうや  
つ!?自分に言い聞かせて頑張ってる!!

麻 昴に来た時。アッパーボディだけは必ずしてますもんね  
アッパーボディきついんですか？

K 最初はきつかったけど、だいぶ慣れてきた!!  
本当に何もしてなかったら、もっと老化してたと思うし首も  
もっとひどくなってたと思うから~!運動キライだけとして  
よかった。そして隣にクリニックがあるっていう安心感も  
あるし、スタッフの皆さんも声かけてきてくれて、すごく運  
動しやすい環境にあるから、ありがたい!!  
他の所に友達から紹介されて見に行ってきたけど、やっぱり  
ダメだと思ったし...みんな黙々とやってるからさあ~。。。  
でもここは自分のペースで出来るから、運動続けられてるっ  
ていうのはあるかもしれない!!  
もっと早くしてれば良かった~

これが噂の『アッパーボディ』  
肩こりや肩甲骨を動かしたい方にオススメです♥



麻 何か、わからない事があればどんどん聞いてください!!  
やっぱり私も、自分のペースで出来るっていいと思います  
人と同じメニューを黙々とこなす事ってなかなか出来な  
いし、やっていてやりたくなくなってくると思うんですけど、  
昴ではその人に合ったメニューを提供して会員様にやって  
もらっているの、やっぱり安心できますよねー

K そうなんだよね～！必ずメニューをこなせって言われ  
てる訳じゃないし体調に合わせてとか、時間がない時  
は『これとこれ!!』みたいな感じで出来るからね～

麻 そうですね！体組成計もあまり期間をあけずに定期的に  
やっていきましょう!!  
それでは最後に、Kさんにとって運動とは!?

K **ストレス解消 + 健康!!!!だね(^ ^)v**  
やっぱり運動する事は体にいいし風邪もひかないし!!  
良くなってるからまた来ようと思うし!!なんだかんだ  
言って運動が好きだから来てるのかも(^ ^)!!

麻 『できる事なら、運動をしたくない...』と言っていたKさんが、  
運動を好きになったんですね(^皿^)  
これからも運動頑張ってください

K いいえ～。ありがとうございました(^ ^)

◆.....◆  
どうでしたかあ!?!なかなか続かない運動でも昴  
でやればこんなに変わるんです!!  
運動を楽しんでナイスバディーになりましょう