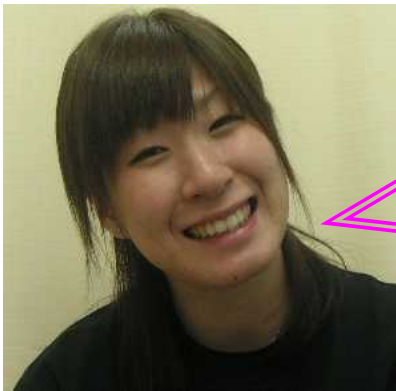


☆あさみの部屋☆

第9回 ゲスト

Hさん



みなさん！風邪は引いていませんか？
秋といえば芋ですよ(笑)芋煮が食べた
いよー(> <)/
さて、今回は話を聞いているだけで笑顔
になっちゃうゲストにお話を聞きました!!
Hさんです！どうぞー!!!!

◆.....◆
あさみ(以下 麻) こんにちは～Hさん!!今日はよろしくお願いします。

Hさん(以下 H) こんにちは！よろしくね～。緊張するわねえ(笑)

麻 それでは、早速質問していきますねー!!!!
Hさんが入会したきっかけを教えてください。

H 最初、クリニックに通っていて、先生に『プールに入りなさい』っ
て言われてね(^ ^;)プールに入ってたのよ。2ヶ月くらいプールに
来てただけど足がしびれてね それを先生に相談したら『運動し
た方がいい!!』って言われて転ばないようにって事で転倒予防教室
にも入ったの

麻 あ～ そうなんですかー♥Hさんプールもしてたんだあ
だいぶ入会した頃に比べたらストレッチもスムーズに出来るよ
うになりましたよね

H そお??(笑)ストレッチの紙、家に貼ってあるのよ(^ ^)

麻 お家でストレッチやるだけでも違いますよ～！

H 朝・晩やってる(^_^)v楽になったのよ～

麻 無理はしないで、出来る所だけでもいいのでストレッチは続け
てくださいネ!!

運動をやり始めてから何か変わった事とかありますか??

H 変わったことねえ～。転び方が上手くなったのよ!!変
わった事とは言えないけど。。。前に転んだ時手首から
ついちゃって手首折ったのよ(+_+;)その事を思い出して
転ぶ時とっさに手を前に伸ばしたらなんともなかったの

麻 日頃から気をつけないと危ないですよー(>_<)

H そうなのよね。気をつけてはいるんだけど、ボーっとし
てるとつまづいちゃって転ぶのよね

麻 転倒予防教室で実践している『足を上げて歩く』を常に意識してみると
いいかもしれないですね!!
せっかく運動頑張っているのに転んでケガして鼻に來れなくなってし
まったらイヤですもんね!!

H そうだねー！本当にここに来て元気になったし、スタッ
フの皆さんも親切にしてくれてね～!!

麻 ありがとうございます
私たちも運動をして元気になっていくHさんの姿を見れて嬉しいです！一緒に頑
張りましょうね

麻 Hさん、階段の上り下りは大丈夫ですか!?腰とか痛くないですか??

H つまづかないように一歩ずつしっかり足を上げてやるようにしてるのよ。こわくってね
エレベーターが無い所なんていっぱいあるでしょ!?でもここで運動しているからなんとか大丈夫なのよ(^ ^;)

麻 そうですよ〜。必ずエレベーターがあるわけじゃないですもんね でも転倒予防のプログラムも頑張っているHさんなら、転ばないと...渡辺は思います!!(笑)

それでは最後にHさんにとって運動とは...一言で言うと何ですか??

H **生きていく為の支え!!!!**

麻 素晴らしい事ですね! そんな風に思えることはすごくいい事ですよね♥これからも運動頑張ってくださいよ
ありがとうございました!!

H はい、どうもありがとう 1週間来れないと心配になるのよ。あははは(笑)

◆.....◆
どうでしたでしょうか!?
昴に来てHさんのように、運動が生きていく為の支えになっていると言っただけだと嬉しいです(> <)/
たまには運動だけでなく息抜きも必要ですよね!?

また次回もお楽しみに~!!

