



A きっかけは～腰痛ぐなって、新田先生から診てもらって『分離症』  
だっけかな??確か『分離症』って言われてもう治らないから、あとは  
これ以上悪くならないように運動して鍛えるしかない...と言われたの  
で入会しました。

あ なるほど…。何で腰が痛いのに鍛えるんだ!?!って思いませんでした  
た??よく私たちスタッフも質問されるんですよ!!

A そうですね～痛くて運動なんか出来るのかなあって思いましたけど腹  
筋と背筋のバランスを整えないと痛みをカバーできないと先生にも言  
われたので!!  
でも何もしていないよりは、言われたとおり、トレーニングをした  
方がいいと思ったし、筋肉をつけて悪い事はないでしょ!!

あ そうですね!!!!自分の体の為にですからね  
家に帰ってからも自分でケアしたりHome-Exはしていますか？

A 家に帰ってからもやっています...えっと、腹筋最低50回はするようにし  
ていますね!!あとは、腰に負担がかかるような事はやらないように気  
をつけています。  
あっ!!あと仕事が肉体労働なので体を冷やさないように  
インナーパンツを作業着の中に履いていますよ

あ 今、流行のインナーパンツですかッッ♥  
流行にのってますねー  
履いていると温かいですよね!!運動する時も短パンの下に履いてもカッコイ  
イし、そのままでもカッコイですよー  
Aさんも院長のように履いて運動してみてください!!!  
昴でもインナーパンツをご用意しております♥



A えっ!!まじすかッ!?!でもインナーパンツ1枚だけ履いて運動  
するのはちょっと恥ずかしいっすね...。  
でもそのうち短パンの下にでも履いてやってみます...(笑)

あ はい!!!ぜひ履いてみて下さいね。  
朝倉さん、お仕事の帰りに昴で運動していかれているんですよね??

A はい、そうです。職場が近いんで!!

あ そうなんですかー!!  
お仕事の帰りで疲れて、来るのイヤになる事ありますか??

A ん～、自分の体の為に来なきゃいけないと思うけど、疲れが勝ってしまっ  
て来れない時もありますね  
イヤとは思わないよ  
実際に運動していると体の調子もいいし、仕事をしていて腰の『ズ  
キッ』っとくるような痛みもなくなりました 今までは年に2、3  
回ぎっくり腰があったけど、今はそれもなくなったし、体力も少しつ  
いたのかなって実感していますね!!

あ 運動して、すぐに良い状態になるわけではないですからね。良くなったとして  
も、それを持続させる為にはやっぱり運動を続けていく事が大事なので、A  
さんもこのまま頑張って続けてください!!

A はい、続けます!!!!麻美さんとも仲良くなれたので♥

あ ...(照)  
ありがとうございます(^ ^)v  
では、最後に『あさみの部屋』をご覧になっている方々に一言お願いします!!

A 一生懸命運動していれば、絶対イイ方向に行くと思うので一緒に頑張り  
ましょう  
昴最高!!!!

Aさんとの会話でも出ましたインナー  
パンツ!!ぜひ皆さんもトレーニング時  
に使ってみてください。  
インナーパンツだけではなく、イン  
ナーシャツもご用意しております!!  
肩こり、楽になりますよ～♥

