

# SPACE WONDER

## ご利用者様インタビュー



2年前に脳梗塞になり、退院後スペースワンダーによるトレーニングを始めた本村様(96歳)にお話を伺いました。  
「体がとても柔らかくなって、疲れにくくなつたの。それ以外にもある変化が…」

—スペースワンダーでのトレーニングお疲れさまでした。とても上手に出来ていましたね。

「そう？嬉しいわ(笑) 私、これ大好きだから。」

—そう言っていただけると嬉しいです。

2年前に脳梗塞を発症してからスペースワンダーを始めたとのことですが、体の変化はありましたか？

「体がすごく柔らかくなつたの！脳梗塞発症後は何をするにも体が硬かったのが、腰を捻ったり、前にかがむのがすごく柔らかくなつて、それを感じ始めた頃から、疲れにくくもなつたのよ。」

—スペースワンダーでの種目に腰を捻る動作(写真左上)だったり、ももの裏や背中を伸ばすストレッチ(写真下)があるので、硬くなっていた筋肉がやわらかくなつたんでしょうね。

「あとはちょっと恥ずかしい話なんだけどお通じもよくなつたの。前は便秘気味でよくお腹が張つていたんだけど、今は常にスッキリしてる(笑)」

—それはとても重要ですね。

他に私生活で気になることはありますか？

「これはやっぱり後遺症なのか、たまにふらふらするときがあるのね。でもここに来るとシャキッとし、スペースワンダーを着ければ、転ばないけど、それでもふらつかないようにしなきゃ

っ！て気が引き締まるの。おかげさまで退院後、転んだりはしてないわ。」

—とてもいい心掛けですね。今後も頑張っていきましょう！今回の運動中の写真やご病気のお話など掲載してもよろしいでしょうか。

「恥ずかしいけど、もう96歳だから、そういうのが形に残るのは嬉しいわ(笑)」

—ありがとうございます！

出来上がつたらお見せしますね！

### ※インタビュー後記

いつもニコニコお元気な本村さんですが、今回お話を伺い、改めて利用者様それぞれに聞いてみないとわからない問題点があることや、スペースワンダーの多様な効果を感じることが出来ました。

柔軟性向上以外にも、各種トレーニングで全身持久力が向上したことにより疲れにくくなつたことや、下肢の筋力やバランス力向上のために行っているニアップやヒップアブダクションのような脚を上げる種目が体幹の筋肉も刺激し、腹圧が高まり便秘解消にもつながっていること。本村さんのようにふらつきがある方でも安全に立位でのトレーニングができるスペースワンダーによる変化を今後も紹介してまいります。

