

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、疲れにくくなったの。それ以外にもある変化が・・・」

ー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。」

ーそう言っていただくと嬉しいです。

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ったの！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って、それを感じ始めた頃から、疲れにくくもなったのよ。」

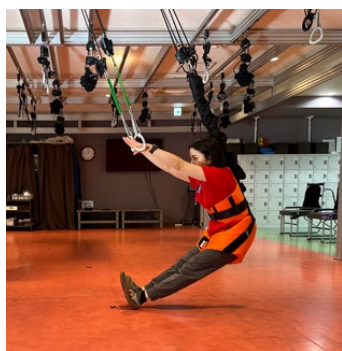
ースペースワンダーでの種目に腰を捻る動作(写真左上)だったり、ももの裏や背中を伸ばすストレッチ(写真下)もあるので、硬くなっていた筋肉がやわらかくなったんでしょうね。

「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ったの。前は便秘気味でよくお腹が張っていたんだけど、今は常にスッキリしてる(笑)」

ー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するとし、スペースワンダーを着けてれば、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、転んだりしてないわ。」

ーとてもいい心掛けですね。今後も頑張ってください！今回の運動中のお写真やご病気の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)」

ーありがとうございます！

出来上がっ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ったことや、下肢の筋力やバランス力向上のために行っているニー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。

