2

ホグレルマシンを
利用した機能訓練

服部 健治さま

～2020年3月より週1回ご利用～

　通所する前は、身体を動かす機会があまりありませんでした。ホグレルはきつい運動とは違って程良い強度のため、とても良いと思いました。以前は水中歩行など、スポーツクラブにも通っていましたが、ホグレルスペースはそういった他の施設とは全然違います。

　ここに通うようになってからは、家でも毎朝欠かさずに体操するようになりました。変形性股関節症の手術を受けたため、通所当初は股関節を開くのが怖いという感覚がありましたが、現在は気持ちよく動くことができています。

　仕事でパソコン作業が多かったためか、首の痛みや左腕に痺れもあり、頸椎椎間板ヘルニアの診断を受けました。ホグレルをするようになってからは、その痛みや痺れもなくなっています。一生懸命続けようという気持ちで通っています。