



本山 義夫さま

～2021年1月より週1回ご利用～

2020年12月に脳梗塞で倒れて、1日30分のリハビリのために入院していました。入院費も安いものではなく、ある程度リハビリを行って退院をしましたが、退院をすると治ったということになってしまい、保険も利かなくなりました。

それ以降は要支援2の認定を受け、ケアマネージャーさんからの紹介で半年間、区が運営する体操教室へ通いました。そこは椅子の体操がメインで、通える期間は基本3ヵ月、最長で6ヵ月という制限がありました。そうして6ヵ月の利用期間が終了した後、どうしようかということでホグレルスペースを紹介していただきました。

実際に施設見学で話を聞いてみたら、新たに筋肉を鍛えるのではなく、すでに持っているけれど、普段使っていない筋肉たちを動かせるようにして使っていくことでした。とにかく無理せず、ゆっくりとマシンで動かすことができるので最高です。

もともと股関節が硬いと思っていたため、ホグレルではインナーサイが一番好きです。鍛えたり、根本的な補強するのは難しいと思っています。それができたらすごく良いとは思いますが、歳をとってくると、体力も筋力も落ちるのが普通だと思います。目に見えて劇的によくなるということではありませんが、ホグレルを続けることで体力や筋力の機能低下がゆっくりになると感じています。使う時は、身体の硬さや体調に応じて20回、30回と選んでやっています。くたびれるほどやることはありません。

生活面では、独居や一人での時間が長くなる方も多いと思います。ホグレルスペースに通うことは、会話をしたり、声を出す機会にもなっていて良いと思います。がんばりすぎず、無理せずに自分に合った程度でやれることが大事だと思っています。

