

## 森 千鶴子さま

～2020年9月より週1回ご利用～

85歳を超えてから、さらに体力の低下を感じています。無理をすれば自分が辛いので、絶対に無理はしないようにしています。体力も感覚も個人差があるので、自分のペースでやりたいと思っています。

身体はもともと股関節が硬く、猫背でもあるので、インナーサイをやるときは、腰が丸まらないように骨盤を立てるような意識をして、動かすようにしています。家でも、姿勢を意識しながらストレッチなどを行っています。姿勢はとても大事ななと思っています。



## 飯高 仁子さま

～2020年11月より週1回ご利用～

前屈は年々硬くなり、以前は手が床につくぐらいの柔軟性があったのですが、現在はつかなくなってしまいました。筋力もとても落ちたと感じています。

ホグレルに通い始めてからは、1ヵ月ぐらいで慣れてきて、2ヵ月目の終わりごろからはマシンの乗り降りがスムーズにできるようになりました。ホグレルは基本30回動かしています。他の人がそれ以上にできていても、25回に減らしたりと、自分に合った回数、ペースでやることを心がけています。無意識に無駄な力が入りやすいので、力を抜く事が大切だと思っています。健康のために通い、無理をしないをモットーに過ごしています。