

ニコニコペースのなかま

Vol.3

このコーナーでは福岡・佐賀県各地でニコニコペースの運動を継続的に取り組まれている方をご紹介します。
今回は糟屋郡久山町でトレーニングされている福良直子さん(77歳)です。

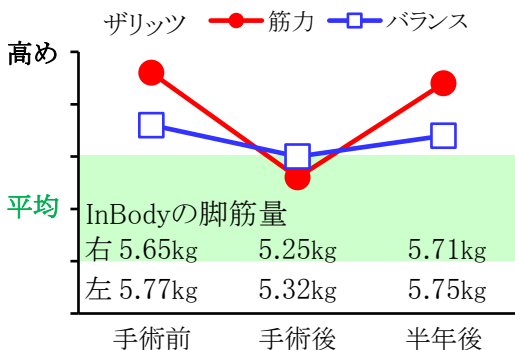
【両膝手術からの復活】

以前から登山や太極拳など愛好し、身体を動かすことが好きな福良さん。利用のきっかけは、両膝の変形性膝関節症による痛みを改善するために膝周りの筋肉をつけることでした。週1～2回利用を継続し筋肉量も筋力もアップできましたが、利用開始から7年半後に両膝の手術を受けることになりました。病院でのリハビリを終えた術後3か月で、フィットネス利用を再開。ニコニコペースでの自転車こぎと踏み台運動を中心に、週3回のトレーニングを行い、半年後には脚の筋肉量も筋力も手術前に戻っていました！



【福良さんから皆さんへのメッセージ】

手術後に指導員さんから「今後のために今を知った方がいい」と筋肉量の測定を勧められ「いやだなあ」と思っていたけれど、今思えばあれがあったから頑張れたとも思う。手術から1年後には、登山も再開できて嬉しかった～。今はトレーニング後に、大鏡を借りて太極拳の昇段目指して特訓中。もし中断してもまた始めれば問題ありませんよ。頑張りましょう！



先月号「なぞなぞ」答え：1)新学期(楽器)、2)つ(尽)くし、3)蘭(ラン)、4)(ス)プリン(グ)、5)ちまき(千疇き)