



SPACE WONDER

ご利用者様インタビュー



元全日本ダンスシニアチャンピオンで、デイサービス「ヒーリングベル」のスペースワンダーをご利用中の中根様ご夫婦。今回は変形性膝関節症のリハビリに励む奥様にインタビューさせて頂きました。



主人のリハビリのために見つけたスペースワンダー。見学して私もやりたいと思いケアマネさんに相談しました。ダンスで痛めた膝がスペースワンダーを始めて曲がるようになったんです。

Q.スペースワンダーでトレーニングするようになったきっかけを教えてください。

74歳の時に夫と出場したダンスの全日本シニアの大会で優勝することが出来たのですが、練習で両膝を痛めてしまい、手術を決断したタイミングで夫が倒れ、延期になってしまったんです。その後、夫のリハビリが必要となったときに、ネットで色々調べてスペースワンダーがあるここに決めました。主人がやるのを見学していて「これなら私も出来そう。やりたい!」と思いました。

Q.スペースワンダーを使用しての印象と、ご自身で感じている効果を教えてください。

膝を曲げるような筋トレ(写真左端)も痛みなくできてすごいいいと思いました。それまでは膝が痛くて曲げられず、私生活でも何か拾うときは膝を曲げずに腰だけ大きく曲げて取っていたのが、ちゃんと膝を曲げてできるようになりました。そういうことを含めて、様々な動作で筋肉を使う意識が高まるきっかけになりましたね。過去にはほかの所でリハビリをやっていたのですが、強度が高くて悪化させてしまったんです。痛みがあると怖さでだ

んだん動かなくなってしまうですね。そういう方にとってもスペースワンダーは素晴らしい運動器具だなと思います。ほかの人にも勧めたいし、もっといろいろな場所で出来るように広まってほしいなと思います。

Q.スペースワンダーで特に気に入っている種目や効果を感じている種目を教えてください。

綱渡りです。(写真右から2番目) 左右のバランスが悪いと感じているので、軸がぶれないように体の中心に棒が入っている意識で行っています。それと座ってやる腹筋のトレーニング(写真右端)もとても効いています。

Q.今後の抱負をおしえてください。

出来ればこのまま膝の手術をせずに、現状の体力が維持できたらいいなと思いますね。そのためにもスペースワンダーでのトレーニングを自分に課して、ダンスの指導も続けていきたいです。

中根様、今回はとても貴重なお話を聞かせていただきありがとうございました。