

母を看取るときに優しい言葉をかけ続けられました！

主なトレーニング効果

1. 体力年齢：40歳若返り
(75→35歳！)
2. 体重：10kg減少！
3. 優しい気持ちを手に入れた！



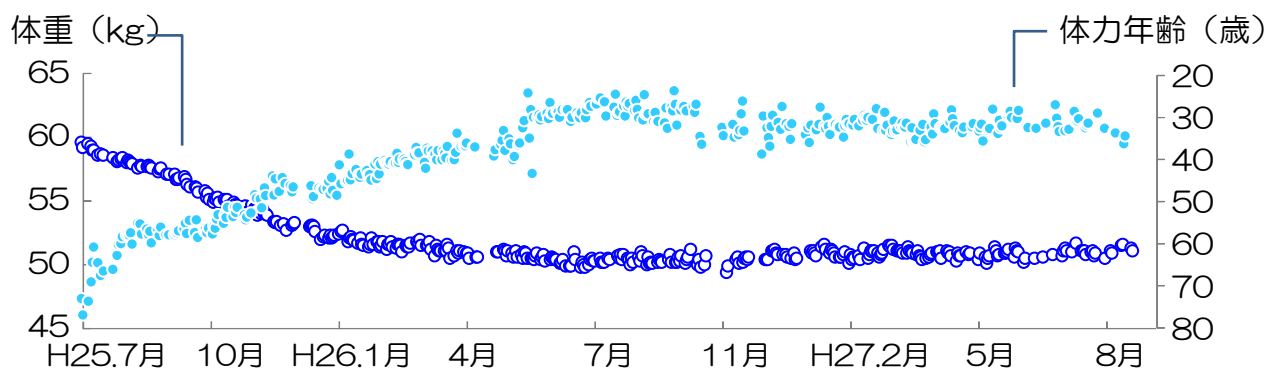
F.Yさん (66歳)

運動を始めたきっかけと心身の変化

母の介護で心身ともに疲れ果てて、ろっ骨を骨折したり、側溝にはまって足首を捻挫する等、散々な日々を送っていました。その後、心配してくれた友人の紹介でトレーニングを開始することになったのですが、少し気になることもありました。母の介護でほぼ毎日通院していたことです。時間が取れるのか、休みがちになって迷惑をかけないか、という不安がある一方で、介護の間の気晴らしに良いかも、ガタを感じていた身体が少しは良くなるかも、という思いもありました。

続けているうちに、いつの間にか介護でイライラしていた自分がなくなり、睡眠時間が長くなっていました。最後の最後まで親に優しい言葉をかけ続けることができたのは、運動に来て、心身ともに余裕ができたことだと思うので、本当に感謝しています。健康は人を前向きにさせるんだってその時思いました。

体重と体力年齢の変化



今後の目標

- 毎日、物事を前向きに考えられるように、いつまでも健康でいる！
- できれば、血圧の薬もなくなるように頑張りたい！周りの方に勧めたい！