

# 体験談

Sさん

## 歩き方が良くなる！

今回は歩き方をチェックしてもらいました。昨年から右足甲に続く痛みの根本原因をあぶり出したいと。なんと1分です私の歩き方がおかしいことが発見されました。

7年間、変な歩き方だったとは…トホホ。私の歩き方は太もも前の筋肉が主で、裏側のハムストリングを使っていないものでした。

「階段を上っているときの筋肉の使い方を上りきっても続ける…そんなイメージで」という先生の説明が私の琴線に響きました。

この歳になって歩き方を変えるのは大変ですが、生涯元気で歩けるよう、毎日忘れかけては階段をイメージして注意しています。

Mさん

## 無理じゃない！ 私もできる！

○ トレーニングを始めたきっかけ、奥村さんに会うたびに「ここであったが100年目！」とばかりに、その時々身体の不調を訴え、解消の方法を伝授していただいていたので、定期的なお会いできたら怖いものなし！ やったー！ です。

○ トレーニングを続けているわけは、何をするのか知らず「奥村さんに会える！」と言う不純な動機で始めたトレーニング。初回、いきなり重い砂嚢を肩に乗せられ「奥村さん；立ってみてください」「私；えー！何言っちゃってんの？私、骨粗鬆症だって言ったよね、無理無理無理！」「奥村さん；無理と決めないでやってみる！」なんと！立てました。しかも背中が痛くない。

「骨粗鬆症だからやるんです。骨密度上げていきましょーう！」今まで、薬、注射で治療してますが数値はずっと横ばい。下がらないだけよし！の状態でしたが、トレーニングで骨密度が上がる？ 楽しみでしかない！ 他の参加の皆様も「今日はここが痛い」と言いながらトレーニングして「来て良かった！」と帰られる。元気をもらえる場所だからです。

誰かにつかまって…やっこのことで歩いている…未来の自分のイメージは捨てて、しっかりと自分の足で歩くことを目標に頑張ります！

Fさん

## 「エピソード1」 腰痛が一瞬で解消！

奥村先生との最初のお出会いは2017年4月です。「ぎっくり腰」と半年間も戦い続けるも一向に良くなり今年ゴルフはあきらめていたところでした。

兄に誘われて…痛みをこらえ、トレーニングに初参加。

メンバーは皆さん、どこかに痛みを抱えているようでしたが、元気にバーベルシャフトを担いでスクワットしていました。

私は椅子に座らされた後、奥村先生が背中さすってテーピング。

色々質問されたような…よく覚えていませんが

「今日は帰った後、そーっとしておこー」と見学を決めたその時奥村先生から「はい、ふかさん やってみよう」「えーっ 腰痛いんですよー 大丈夫ですかね？」言ったような、言えなかったような…先生の反応なし。

20Kgの空シャフト8回、何とか無事にスクワット終えて…

「はい、ゆっくり休んでください」

「終わったー」…違いました。その後少しずつ重量が上が

なんと60Kgの重量でセットアップ(3回)

心の中で「今日札幌まで帰れるのー」

帰れたんです。約2時間のトレーニング終え会場から帰るときには背中がすっきりして軽くなっていました。

思わずゴルフのバックスイングなんか試しちゃいました。

その時はうれしくて、「どうなっちゃったんだろう」

「奇跡だな」と思いました。

「ぎっくり腰」が治った現実にはトレーニング継続につながり

札幌の手稲から毎回、恵庭の会場まで通っています。

「奇跡のエピソード2 ばねゆび編」は次回に！

Moさん

## ①始めた理由

障害のある方の支援を仕事としており、初めは仕事としてトレーニングへ行く人の付き添いで行っていましたが、「来てただけなんて勿体ない」と誘われ一緒にトレーニングを始めたことがきっかけです。

やっているうちに少し肩の血の巡りが良くなり、目の見え方が変わったたり、トレーニングした方が**元気になっている自分に気がきました。**もちろん、数日経つと元に戻ります。だから、また楽になるように続け、今では猫背改善で死ぬまで歩いて楽しく過ごすことを目標に過ごす毎日です。

結局、自分のために続けていることが自分の家族や友

場へも役にたっていたりして…お値段以上♪♪♪です。

## ○ 腕が上げらず頸椎症性筋無力症候群と診断。

お陰さまで、**肩があがるようになってます。**

最初の、奥村先生の施術と指導で、翌日起床した時、何とも無かった時のよう。肩腕が重くもだるくもない、感謝と感動でした。

テーピングと施術、指導。身体は繋がっているということ、スクワット、腰回し。健康のために運動しなければと思いつつも、奥村先生の施術、指導うけるまへは、身体が切なくて出来ませんでした。

次も楽しみ！ よろしくお願ひします!!

Sさん