



バランス健康法

体験例②「人工膝関節」

<両膝人工関節 76歳女性>

… 年を取るにつれて元気になっていくことが素晴らしい！

●歩けないくらいの膝の鋭い痛みは、手術した後改善されましたが、やはり足の重さや日常生活に十分な動きができない辛い毎日を過ごしていました。

●年齢とともに体力も落ちてしまうのは仕方のないことと諦めていましたが、やはり自分の体を何とか元気に戻したいと日々願っておりました。

●丁度その時知人より北濱先生をご紹介して頂き、先生より骨を中心にとらえた健康法を教えてください、骨を使った歩き方や骨をほぐす体操などを教えて頂きました。



<運動> … 腕振り20分・膝と足首のさらし・歩くことのみを意識した歩行30分

<結果> … ○階段を下りる時に手すりを殆ど使わなくなりました
○曲がりにくかった膝がいつの間にか90°以上も曲がるようになりました

○足のだるさがなくなり軽くなりました

○おしゃれをする気持ちが出てきました

○自炊をする気力が湧いてきました

○草むしり後の立ち上がりも楽になってきて、以前は何かを持たなくてはならなかったのに今は何も持たなくても立てます

○トイレでの立ち上がりがとても楽になり、以前は腕で支えて力こぶができたのに現在はその力こぶも小さくなりました

○定期的に通っている鍼灸治療も以前は2時間近くかかっていましたが、現在は身体が柔らかくなってきたのか、1時間20分程度に短縮してきました

等々



※グリーン健康会の<バランス健康法>に出会ってから7ヶ月、わずかな運動をしているだけなのに、いつの間にかできるようになった事を感じる度に、自分に自身が持てて「年を取るにつれて元気になっていくこともできる！」という喜びに溢れています。

神戸市灘区 曾田さん

— 「自分の体は自分で守る」グリーン健康会 —

〒658-0053 神戸市東灘区住吉宮町 2-13-15 電話 078-811-2410