

## 自主トレーニングを継続する秘訣とは？

「やらなきゃいけないのはわかっているんだけど、つつい…」そんな方も多いのでは？  
今回は、自主トレを毎日欠かさずに行っている S さんから”秘訣”についてインタビューをしてきましたので、皆さんも是非参考にしてみてください♪

### S さんのご紹介

【年齢・性別】90 歳代・男性

【リハビリの目標】自分で歩いて孫の結婚式に参列する

【行っている自主トレメニュー】①腰ひねり ②両足ひらき ③足踏み  
④かかと上げ ⑤つま先上げ ⑥ひざの屈伸



自主トレを頑張る S さん

### インタビュー

Q1.自主トレを継続するために、何か意識していることはありますか？



**楽しむ時間を持つ**ということでしょうか。私の場合は読書が大好きなのですが、好きなことに没頭する時間を持つことが大切だと思います。もちろん私も落ち込んだり何もやる気がでないこともあります。そういう時に自分の好きなことに集中する時間を持つことで、他のことに取り組むエネルギーも湧いてきます。

Q2.いつも奥様が熱心に応援して下さっていますが、奥様の支えも大きいのではないのでしょうか？



そうですね。妻も私の身体が良くなることを期待してくれています。私の身体が良くなることは私だけの喜びでなく妻の喜びでもあります。妻だけでなく家族全員が心配してくれていますので、**自分が頑張ることで家族も喜んでくれる**と思えると頑張ることが出来ますね。

Q3.最後に、S さんと同じくリハビリを頑張っている方々へメッセージを頂けますか？



私の座右の銘というか、大切なことの全てが網羅されていると思う短歌がありますので紹介します。  
**「年ふりて いくつになりても 自らの 楽しみ心 捨ててはならず」**(長沢美津 作)  
**いくつになってもどんな状態でも楽しむことを忘れてはならない**という詩です。

### 自主トレを毎日欠かさずに行うためのポイント

- ① 趣味の時間など、楽しむ時間をもつこと
- ② 応援してくれている人がいると実感すること



「自分の足で孫の結婚式に参列する」という目標に向かって日々頑張っている S さん。応援してくれている人のための目標を持つことも、自主トレを継続できている理由の一つかもしれませんね。