

私は昨年10月に入会しました。

きっかけは、一昨年12月転倒し、大腿骨頸部骨折で人工関節を入れる手術を受け、リハビリの為に4ヶ月近く入院しました。退院後もリハビリを続けていましたが時々膝の痛みが出てあまり思わしくなく、5月から150日でリハビリが終了するという決まりがありました。その後も治療の費を減らして継続してもらっていました。それでも思うような結果はできず杖だけの生活をしていました。こんなはずではなかったと、もどかしくもあり焦りと不安でいっぱいでした。

昨年5月頃 JSS スイミングスクールの折り込みの広告を見て知っていたのですが、9月に入っていた広告が月に止まり、偶然 めんたいワイドの放送を見たのもあって経過がよくない私にはこれしかないと思い立ちました。後日見学に行き病院の許可もとって私のプールでのリハビリが始まりました。

プールの側まで杖を使ってかまわないと言って頂いたので、ちょっと恥しい気持ちもありましたが、心強く不安もなくなりました。

最初は専ら松友配人が丁寧に歩き方や足の運動を教えて下さり、それを毎日実行して行きました。水の中では身体も軽く痛みもなくスムーズに歩くことができてびっくりしました。短い時間からだんだん歩く時間を長くして行きました。

術後筋力が落ちていたのでとにかく筋力をつけようと思い、なるべく大きいプールで彼と戦いながら横歩きや後歩きなどを組み合わせていたすら歩きました。

40~50分位、水中ウォーキング、水からマッサージプールで身体をほぐすというふうに2回程毎日続けました。

運動した後は身体が軽く、途中トイレに行く時は杖なし