

で行けるようになり、入室する時は杖をついて行っていたのが出る時は杖をつかずに手に持っただけで歩けるようになりました。

フールに通い始めてから、ずっと経過がよく病院でも「フール始めたのがよかったみたいですね」と言われるまでになり、先生や担当の理学療法士の方々も驚いておられました。病院のリハビリも今年1月末で終わりになりました。

2月中旬からはアキバイクに挑戦しています。術前術後左足を固定していた為、股関節が著しく固まってしまって、ペダルを漕ぐことができなくなっていました。右足で漕いで左足はペダルにのせておくだけで練習しました。10~20回漕げたでしょうか。日々練習しているうちに、つぼんでいた股関節の緊張も少しずつほぐれてきたのがわかりました。今では左足でも漕げるようになりました。5分漕ぐようにしています。始めて2週間経った頃は50回、初後100回とだんだん力もついてきて、楽に漕げるようになりました。100回漕ぐのに5分かからなくなりました。無理せず少しずつ時間をのばしていきたいと思っています。

3月になって杖は車に置いて、駐車場から杖なしで歩くように心がけました。

フールでは新たにアキキネシスやアキビクス(水中筋トレ)に参加し、楽しくがんばれています。

スタッフの方や、会員のみなさんにいつも気にかけて下さり、「どこが悪いの?」とか「がんばってね」とか「随分歩き方が良くなりましたよ」、「杖は?」「気長にね 無理しちゃダメよ」等々、やさしく声をかけて下さり、とてもうれしく思っています。感謝しています。