

# 病気をする前より健康的に、いきいき生活できる メディカルフィットネス共立の会員様、森一夫さんにインタビュー



86歳  
まだまだ  
やれる!



Q. メディカルフィットネス共立で運動を始めたきっかけは何ですか？

A. 狭心症の術後、継続的な運動を続けるために7年前に入会しました。病院と連携しているので安心してます。

1番の  
お気に入り!



Q. 現在行っている運動内容を教えてください。

A. 有酸素運動は60分、筋力トレーニングを7種目行っています。入会時よりも重たい重りで運動できるようになり、旅行先でも長く歩けるようになりました。

足腰には  
自信が  
あるぞ!



Q. 週に何回のトレーニングで1回あたりの運動時間はどれくらいですか？

A. 運動は週に3~4回。月に13回を目標にしています。1回の運動時間は1時間30分くらいです。

継続は  
力なり!  
健康の為に  
続けていこう!



Q. 運動を続けて日常生活の変化はありましたか？

A. 脊柱管狭窄症で苦しんだ6年間、今ではすっかりその痛さから解放されました。運動のおかげだろうと感謝しています。今では運動が生活の一部となりました。

## 1週間のお試し体験大募集!! 1,000円で1週間施設を使い放題!

### 新規会員募集中!!

メディカルフィットネス共立と一緒に運動を始めてみませんか? 初めての方も安心して運動を始めていただけるよう、しっかりサポート致します! 詳しくは、お電話にてお問い合わせ下さい♪ **TEL 082-879-1126**