

感動の 特別 対談

1カ月で、杖がいらなくなりました！

千葉県君津市在住 近藤吉子さん（80歳）



—シルバーカーや杖なしで

村西さん 私、今90歳。一人暮らしよ。3月で91歳。

近藤さん あなた元気よねえ、ほんと元気。私も元気、満80歳です。

村西さん 今はね、白ウコンエキスのおかげで、元気だわあ。前はね、シルバーカー押して買い物行つたけど、白ウコンエキスを飲んでからは、1カ月位でシルバーカーも杖もなしで、リュックサックしよつて行つてる。その方が背筋が伸びるから楽なんですよ。

近藤さん そうだよねえ。あなた全然平気だよねえ。私も今はねえ、杖もシルバーカーもいらない。

村西さん だってこの人ね、うちまで結構距離あるよね。何も使わないで、歩いてくるんだよ。スーパードって、何も押さなideくるんだよ。

近藤さん 白ウコンエキス飲んでからは、おかげさんでね。今はね、健康体操に必ず出席しています。み

んなみたいに動かなくても、リハビリだと思つて週2回通つてます。

—膝・腰が痛くても仕事に

村西さん 55歳まで、病院で清掃の仕事してました。機械を使つたりして、けっこう重労働ですよ。もともと骨粗鬆症ではあつたけど、それで痛めたんでしょうか、膝・腰が痛くなりましてね。休んでいても責任者してたもんだから、痛くても呼び出されることもあつて大変でした。整



歩幅の広さに注目！
80歳になつても大股でスイスイ！

鉄棒で、膝の上下運動をするのが日課の近藤さん。



体には通ったけど、病院にかかるわけでもなく、薬を飲んでいるわけでもなく主婦をしていました。

3年前に带状疱疹で入院した時に筋力が落ちたんでしょうかね。膝も腰も弱くなって、ベッドの横の車椅子に、座ろうとしても、膝に力が入らなくて、ベッドと車椅子との間にスッコン。2カ月で退院してからは、どこに行くにも、シルバーカーや杖は離せなかったです。そのあと痛いのが我慢して、クリーニング店で2年ほど働いていたけど、カウンターの寄りかかって受付してましたよ。

— 太り過ぎで膝に負担が

近藤さん 私は、55歳で定年で退職したんですけど、そのころ先生に太り過ぎていわれて、プールなんかにも通ったんですけど、どうしても体重が減らない。それから結構ねえ。
村西さん あれっ、動けなくなったのは、最近じゃない？
近藤さん そうだねえ、あの頃は何かともなかつたけど。そうね4年くら

い前かなあ。散歩をしようと思つてね、表に出たらすぐ隣の家のとこまで来たら、左膝が「ヒクーツ」ってなつたんですよ。そうしたらもう、動けない。病院に行ったら病名はちよつと分からないけど。それから足が悪くなったね。松葉杖ついてたね。

— 松葉杖しながら台所に

村西さん 松葉杖してご飯の支度してるの、ビックリ。松葉杖して流しに立ってんのよ。



今は、家の庭で少し野菜を作っているだけですが、いつか畑で作ってみたいそうです。

こんな風に、シャベルを持って元気に！



1、2カ月で、痛みと違和感が1—3に！

千葉県君津市在住 村西亨子さん (90歳)



やっぱり飲んだ方が楽になるので、それから、ずっと続けています。

— もう夜中に目覚めません

近藤さん 私は、階段の昇り降りも手すりがいらなくなりました。夜痛みで目覚める回数も週1、2回から、2週に1回くらいに。2カ月経つた時には、痛みが全体的に緩和して、夜目覚めることはなくなりました。3カ月くらいにはもう、痛みはなくなつたので、このまま続けようと思つたんです。だから、休まずずっと飲んでます。

飲むようになってからは電気とかマッサージは行かなくなりましたね。出かける時にもシルバーカーを押して行く必要がなくなりました。

— 世話にならず一人暮らし

村西さん これからの楽しみは、いまひとり暮らしをしているけど、子供たちに世話をかけずに、このまま頑張っていきたいし、畑もやってみたい。野菜作り好きだし、健康にもね。

近藤さん 私は、代わりにご飯作ってくれる人が来るまで、頑張らないとね。

近藤さん うちの6人家族で、長男と孫二人も男の子で27と30歳、たくさん食べるからいっぱい作らなくちゃならないの。娘は働いているから、ご飯はみんな私が作ってる。痛い時は松葉杖ついて流しの前に立って、やってみました。松葉杖が取れてからは、薬は飲まなかったけど、うん、電気とかマッサージとかしたけど、私には合わなかったみたい。2階に行くときには手すりにつかまっして昇り降りしてました。

息子に勧められて愛飲

村西さん そんな時に、去年3月頃、息子に「白ウコンエキスってのがあるから試してみる？」っていわれて、私、自然由来のものは好きだから始めたんです。

始めて1〜2か月たった時、膝の痛みと違和感は3分の1くらいに減つて、3か月たった時には、膝の痛みはほとんどなくて、家の周りが歩きやすくなりました。半月くらい飲まないことがあつたんですが、