

つなぐ、フリーぺーパー

# Paper Smart

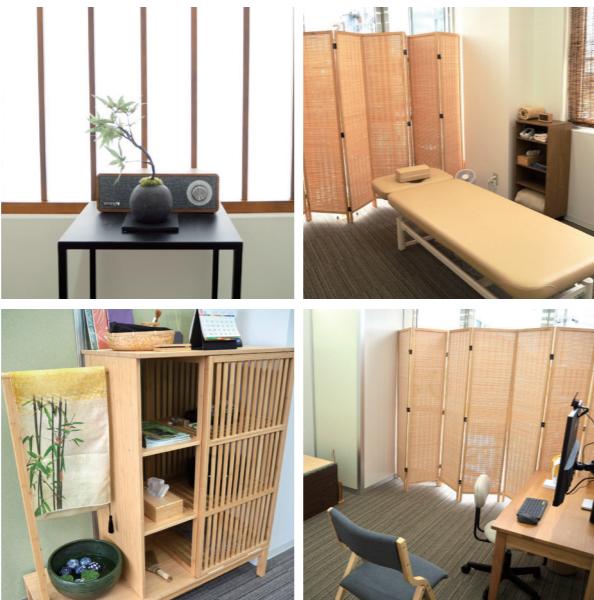
TAKE FREE

vol.  
12

2025 Feb.

楽しい、をずっと。

Platelet-Rich Plasma



Kyoto Smart Clinic Enmachi

インタビュー  
健康運動実践指導者  
**山根 光子 様**



Paper Smart Vol.42



バックナンバーが WEB から  
ご覧いただけます。



Paper Smart

本誌に掲載されている記事、写真、図表などの著作権は、スマートクリニックまたは著作者に帰属します。無断での複製、転載、翻訳、販売などを禁じます。  
また、本記事に登場する体験談は、個人の見解に基づくものであり、これをもって一般的な効果や結果が保証されるものではありません。

今回のPaper Smart ではかつて体育教師として活躍し、現在は「健康体力づくりの会」で体操を指導されている山根光子さんにお話を伺いました。これまで元気に活動してきた山根さんがひざの痛みに直面し、PRP治療を受けられることになった経緯を伺いました。

健康運動実践指導者  
山根 光子 様  
Mitsuko Yamane



### 「健康体操36年目。まだまだ続けたいです。」

#### Q 現在どのような運動をされていますか？

— 京都市内と府内で行われている『健康体力づくりの会』の活動で、主に体を動かしています。この会は元体育教師を中心に組織している会で、会員が約550人、教室が25箇所程あります。公民館やコミュニティーセンターなどを借りて、先生として週に1回、ストレッチや筋力強化、軽い有酸素運動などの健康体操をやっています。簡単な体操なので60代から90代まで、幅広い年齢層の方々が来られていますよ。その他にも、宇治市や井手町、精華町といった市町村の介護予防事業での体操教室もやっています。

#### Q 体操教室はどのようなきっかけで始められたのですか？

— 学生の頃から運動が大好きで中学校の体育教師をしていましたが、結婚して家庭と仕事の両立が難しくなったため16年で退職しました。そんな中、私が40代半ばの時に夫が体調不良で倒れてしまって。

運動不足の夫におすすめのストレッチはないか、高校時代にお世話になつた先生に相談するうちに『健康体力づくりの会』のことを知って、体操教

室を開くようになりました。最初生徒は夫の1人だけでしたが、当時住んでいた茨城県の社会教育課の方と知り合って依頼を受けるようになってから、一気に人が集まり評判になりました。夫の転勤で海外に住んでいた時期もありましたが、その時も教室を開いていましたね。特に思い出深いのはシンガポールで、現地の日本人やマレーシア人、中国人、アメリカ人、インド人など6か国近い方達が参加してくれて、もう寝るのが惜しいくらい楽しかったです！

#### Q PRP治療を受けようと思ったきっかけはありますか？

— 5年位前に体操をしている時に突然ひざが痛くなってしまってすぐに整形外科に駆け込みました。レントゲンでは特に異常はなく「年齢相応の変化」と言われて、ヒアルロン酸の注射を受けることになりました。歩けなくなったら体操教室の仕事もできなくなると思って自分なりに筋力体操を続けていましたが、そのうちひざが腫れて右足が上がらなくなってしまった。どうしようと思つてKBSラジオで福田先生のPRP再生医療の話を聞いて「これだ！」と思ってすぐにセミナーに申し込みました。

#### Q PRP治療に対してどのようなイメージをお持ちでしたか？

— PRP治療に対する不安は特にありませんでした。今や再生医療で色々なことができるようになってきていることは知っていたので、すり減ったひざ軟骨が再生されて元気に動けるようになるかもしれない！と大きな希望を持ってセミナーに参加しました。異物ではなくて自分の血液からとった成分をひざに注入して治療するという話を聞いて安心しました。

#### Q 実際に治療を行なってみていかがですか？

— PRPの投与はまだ2回目ですが（インタビュー当時）、安心して脚を動かせる状態が続いている。本当にありがとうございます。一度すぐに効果が出る訳ではありませんが、少しづつ改善しているのを感じます。体操教室でも皆さんと一緒にひざを曲げてストレッチできるようになりました。私にとって毎日の健康と運動の継続が生きる力ですから、ひざをちゃんとメンテナンスしていかないといけませんね。また、リハビリは1か月に1回ですが、とても穏やかで、体に負担をかけずに少しづつ力がついてきた感じがします。ひざの腫れも段々ほぐれてきていて、前より動きもなめらかになったし痛みも減りました。少し前まで太ももの痙攣に悩まされていましたが、それもここ最近なくなったんですよ。これもリハビリで脚をほぐしてもらっているおかげかな、と思っています。

#### Q PRP治療を検討されている方に一言お願いします。

— PRP治療はすぐに効く訳ではありませんが、じわじわと効いてきます。だから、まだ元気に歩き続けたいと思う人は、ぜひ治療を受けられると良いと思います。ひざが変形してしまった後では手術中心の治療になってしまないので、変形する前に受けた方がいいですね。痛みを覚え出した時、ちょっと老化してきたかなって気がついたら、なるべく早く治療されることをおすすめします。

#### 山根光子様の体操ヒストリー

1945	京都市で出生
1966	保健体育教諭となる
1983	ご主人の転勤でマレーシアへ転居
1987	帰国後、健康体操の大切さに目覚め教室開始 レクリエーションインストラクターの資格取得
1991	健康運動実践指導者の資格取得 健康体操教室、市町村主催の健康体操の講師を務める
1996	ご主人の転勤でシンガポールへ転居
1998	帰国後健康体操教室復帰 市町村主催の転倒予防教室、ウォーキング教室等の講師を務める
2007	健康体力づくりの会 理事長となる
2015	市町村にて介護予防、高齢者健康づくりの講演、体操を行う
2024	市町村での講演、京都市内のサークル指導など精力的に活動

#### あとがき

山根光子様の健康体操は、地域社会での活動を通じて多くの人々の健康を支えています。PRP治療の経験を経て、さらにその活動を継続されている情熱は、まさに生きがいそのもの。今後も山根様のご活躍を楽しみにしています。

