

介護予防の集い!

JR南小泉仮設住宅



「歩きやすくなった!!」
「身体がすっきり」



日付: 11月17日

JR仮設南小泉ボランティア

「集い」調整療法による 個別調整・指導!!

少しずつ暑さも減り、すごしやすくなりました。
会長さんからいつも暖かいお言葉頂き、ここでボ
ランティア活動させて頂ける有難さと嬉しさを感じ
ます。
では今回も参加者から頂いた言葉をいくつか紹
介させていただきます!!

参加者の声

「歩きやすくなった!!」
「身体がすっきり」



参加者の声



「歩きやすくなった」

膝の痛みで悩まれている方が参加下さいました。

お仕事で歩かれる際、膝が痛く長い間歩けないことが多く、困られていました。

膝の調整と運動指導をさせて頂いたところ筋肉痛があったものの次の日から痛みが消えたとの事でした。

これかも運動して頂けると、より効果を感じて頂けると考えております。



「からだがすっきり」

奥様の介護を常日頃からされ、腰に苦しさを感じている方が参加して下さいました。

昔からお仕事上身体を酷使されている事もあり、背中から腰まで筋の緊張が強く、がちがちでした。

調整と一緒に腰椎の動きを良くしたところ身体すっきりしたとおっしゃって頂きました。ただまだ筋緊張は強いいため今後も「集い」に参加して頂き、自分自身で緊張をとる術を覚えて頂く必要もあります。