

# 介護予防の集い!

JR南小泉仮設住宅



「寝返いがうてるよ!!」  
「家事がラクだった」



日付:12月15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!!

前回との空いた期間が少ないこともあり、  
今回もたくさんの方に参加頂きました!!  
身体の調子も少しずつ改善され変化に気  
づかれる人も多くなりました。その中から  
今回も一部参加者からの頂いた声を紹介  
させていただきます!

### 参加者の声

「寝返いがうてる！」  
「家事をするのが楽になった」



伸びていますか？



# 参加者の声



## 「寝返いがうてるよ!!」

お子さんをよく抱きかかえる為、腰に負担がきている方が参加して下さいました。

当初は寝返りを打つ際にも腰部に痛みがあり、困っていらっしゃいました。何回か「集い」に参加して頂いて身体にも変化が生まれ、寝返りを打てるようになりました。

まだ痛みは残存していらっしゃいますので、今後も参加下さって、体の負担を減らしていけたらと考えております。



## 「家事がらくだった」

手首を動かした際に違和感がある主婦の方が参加下さいました。掃除・料理・洗濯をされる際、手首を使うのは日常茶飯事です。

調整させて頂き感じた事は、筋力の低下でした。筋力が不十分なところに腕や手首を酷使される為、重苦しさが出ていると考えられます。

まずは、ご自宅でも出来るストレッチの指導をさせて頂きました。それだけでも楽になったとおっしゃって頂けたので是非、今後も続けて欲しいです。

