

渡波第二仮設住宅ボランティア

調整療法による個別調整・指導!!

「集い」



「これなら買い物に行ける!」



日付:
11月03日



渡波第二仮設での集い！！

調整療法による個別調整・指導！！

第二回目



前回の体操教室に参加して頂いた方を始め、
たくさんの方に参加して頂きました。
土地柄、漁業関係のお仕事をされている方
が多く、日頃から身体を酷使され筋肉の緊張
が強い方が多くいらっしゃいました。

参加者の声



「これなら買い物に行けるよ!」

『手の痺れがひどくて…』

買い物によく行かれる方が参加して下さいました。症状は腕から手にかけてのしびれが辛いとおっしゃいました。仮設住宅生活の中、一度に買い物を済ませることが多いので、重い荷物をリュックで持ち運びするそうです。その為か首から肩にかけての筋が固くなっていました。この方にも肩周りのストレッチを始め、調整を行いましたら「手のしびれがなくなりました」とおっしゃって頂きました。

仮設住宅であるが故に起きる悩みの原因に心が痛く、より責任を感じました。

『膝がいたくて…』

膝が痛くて正座できない方が参加して下さいました。買い物行くにも、膝が痛く歩いて行けず大変な思いしている方も膝の調整と太もも筋肉トレーニングで立ち上がりが楽に行うことができるようになりました。今後、続けて頂ければ、もっと楽に生活ができると思います。