

# 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」



「肩が上がるようになりました」  
「仕事で疲れなくなりました」  
「足のしびれがなくなりました」



日付: 11月10日

渡波ボランティア

第三回目

「集い！」

渡波第二仮設住宅  
個別に調整療法・運動指導!!



冷え込む季節になり足取りも重くなり始めました。  
仮設住宅も外でお話している方が少なくなりました。  
ですが、前回参加して頂いた方を含め今回もたくさんの方に参加して頂きました。

# 参加者の声



## 「歩くのが楽しくなった!!」

左足に常に足のしびれがある方が参加下さいました。その参加者は足の付け根から足の裏までしびれ感が日頃からあるとおっしゃりました。歩くのも足を引きずるようにして、辛そうでした。今回、足のストレッチと腰の調整で足のしびれがなくなり、歩くのも楽しくなったとおっしゃって頂きました。

## 「仕事で疲れなくなった」

参加者が前回の調整を終えて一週間仕事しても身体が軽かったとおっしゃって頂きました。ストレッチを中心に身体の調整を行っていき、体の緊張が抜ける感覚を感じて頂けると、日常生活を送って頂いても次の日には身体の調子が戻るという悩みも減ってきます。また、その意識ができるようになるだけでも、生活はより良いものになってきます。

## 「寝るのも辛かったんだ」

10年前から肩が固くなって動かないという方が参加して下さいました。床につくと時より痛み悩まれてました。腕が肩と並ぶくらいにしか上がりませんが、肩周りの調整を行っただけで腕が耳のあたりまで付くようになりました。参加者本人も肩は一生上がらないとあきらめておりましたので、今回参加して頂き大変満足して頂きました。