

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」

「遠出ができる!!」
「座っていただける」



日付:12月8日

「集い」

渡波第二仮設住宅

個別に調整療法・運動指導!!



天気がぐずづく中、今回も渡波第二仮設住宅で「集い」を行いました。調整の前に参加者にお茶を頂き、そこで漬物を海苔でくるむ食べ方を教えて頂きました。帰宅後試してみましたがとても美味しかったです。そんなゆったりとした和やかなムードで今回も前回同様、個別による調整の開催です。今回も参加者の方から沢山の声を頂きました。

参加者の声

「遠出が出来る」

少し歩くと、すぐ足が重く感じる方が参加下さいました。
長い間、足の重苦しさがある中、もっと歩きたいと希望があり参加して下さいました。
足のストレッチと腰の調整を中心に行ったところ、足が軽くなったとおっしゃって頂けました。片足で立つこともできるようになり、今後続けていければ、歩ける時間がもっと長くなると考えております。

「座っていられる」

静かにしていてもお尻に痛みが出る方が参加下さいました。
お尻には腰に関係ある筋肉や神経がたくさんあります。椅子に座る生活が続いていることもあり足の筋肉が硬くなっていました。ふともも周りのストレッチを中心に腰の調整をした所、お尻の痛みがなくなったとおっしゃって頂けました。また、椅子に座っても痛みが出ませんでしたので、今後もふともも周りのストレッチをして続けて頂ければより楽になると考えられます。