

# 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」



「少しずつ歩いてみます」  
「動きが速くなった」



日付: 12月22日

# 渡波ボランティア

# 第5回目

## 「集い」 渡波第二仮設住宅 個別に調整療法・運動指導!!



今回も前回に引き続きたくさんの方に参加いただきました。

みなさん回数を重ねる毎に効果も出てきています。

また、「集い」に参加して頂いた方々が、今まで接することのなかった近隣の方とお話する機会の場ともなり、私共も大変嬉しくおもいます。

# 参加者の声

## 「動きが速くなった」

狭い仮設の中、椅子に座られる生活が多くなります。長時間椅子に座ると足まわりの筋肉が固くなり関節へ大きく負担をかけることになります。

また椅子の生活が大きくなると膝がまがり辛くなり、しゃがむ事が出来なくなります。そんな方も足まわりのストレッチを中心に調整させて頂いただけでしゃがめるようになりました。

## 「少しずつ歩いてみます」

仮設住宅でじっとしている生活が長くなると足のむくみも多くなります。

前回参加して頂いた方が今回も利用して頂きました。その方は依然、足を捻られ、それ以来むくみが取れないとのことでした。今回は足の調整を行い様子見ることにしました。そして今回も参加して頂いたところ足のむくみが少しずつ減っていました。今後、足の運動をして頂ければ更にむくみは減ると考えております。

