

# 浪江町福島市仮設住宅でのボランティア活動報告

記録 宍戸 正樹

- 【日時】 2013年11月9日(土) 午後1時30分～3時00分
- 【場所】 森合仮設住宅集会所談話室
- 【実施者】 宍戸 正樹 (指導 記録)
- 【参加者】 女性5名 (途中1名用事のため退席)
- 【状況】 立冬も過ぎ秋の深まりも感じられるととても気持ちの良い秋晴れの日です。(最高気温が14℃。)
- 20分前に集会所へ到着し、早速、自治会長さん宅に挨拶をして参加を呼びかけていただきました。
- 時間通りに皆さんお集まりいただき感謝です。
- 【内容】 吾妻小富士に初冠雪が記録され、季節の移ろいの早さに改めて心穏やかに過ごすことが大事なことに気づかされますが、毎日の不安はなかなか解消されず、どうにもならないイライラ感が募っているようです。
- 【スロー・アーサナトレーニング】 有音2回/無音1回
- 座位
    - 両手おなかにふれて呼吸の観察
    - スロー・ハンド・イン・アンド・アウト・トレーニング
    - ハンズ・ストレッチ・トレーニング
    - スロー・シャシャンカ・アーサナ・トレーニング
    - スロー・スークシュマ・ヴィヤヤーマ・トレーニング
    - トウ・ベンディング アイソメトリック負荷
    - アンクル アイソメトリック負荷
    - ハーフ・バタフライ アイソメトリック負荷
    - ハンド・クレンチング アイソメトリック負荷
    - エルボー・ベンディング アイソメトリック負荷
    - ショルダー・ソケット アイソメトリック負荷
    - ネック・ムーブメント アイソメトリック負荷
  - 仰臥位
    - デープ・リラクゼーション・テクニク
- 【プラーナヤーマ】
- 長寿遺伝子のスイッチをオンにする呼吸法 (息止を入れる)
  - ブラマリー

### 【実習前後の聞き取り】

血圧が高いのが気になった。(Eさん)

毎日不安だらけでイライラがおさまらない。(Aさん)

体を動かしていても痛み・不快感は感じなかった。じわっと体から気持ちいいものが滲み出て、経験したことのない気持ちよさを感じた。(Cさん)

燃料棒の引き抜きが始まろうとしてますが、安全を祈願します。(宍戸)

### 始まる前の体調

	A	B	C	D	E
頭痛	0	4	0	0	0
肩こり	0	0	0	0	2
疲労感	3	0	0	0	2
不安感	4	0	0	1	4
イライラ	3	2	4	0	4
不眠	4	4	0	1	4

### 血圧、指先温度

	実施	収縮期血圧	拡張期血圧	脈拍	指先温度
A	前	147mmHg	83mmHg	65回/分	29℃
	後	148mmHg	73mmHg	61回/分	32℃
B	前	148mmHg	109mmHg	85回/分	29℃
	後	144mmHg	85mmHg	83回/分	34℃
C	前	131mmHg	81mmHg	74回/分	30℃
	後	119mmHg	76mmHg	67回/分	31℃
D	前	126mmHg	87mmHg	83回/分	30℃
	後	113mmHg	78mmHg	76回/分	32℃
E	前	154mmHg	90mmHg	90回/分	26℃
	後	-	-	-	-

次回は11月23日(土)午後1時30分～の予定です。