

# 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23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2名 男性1名 計3名  
【状況】 紅葉が深まる晩秋の風景に冬が近いことを感じさせる日となりましたが、気持ち良い秋晴れの日でした。  
(最高気温 15℃。)

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。

今日は、浪江町役場がある二本松市で「浪江十日市」の祭礼が明日まで開催されているので、出かけて留守の方が多いようです。

- 【内容】 うっすらと雪をかぶった吾妻小富士が、秋晴れに映える姿は心を晴れ晴れさせてくれますが、避難生活から将来の生活設計に決断を迫られており、不安な状況が続いている毎日です。  
除染が終わってら帰還するか、新たな地に移住するか、決められない日々ようです。

## 【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

### ○立位

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

### ○正座

スロー・タイガー・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

### QRT

### ○立位

スロー・アルダカティ・チャクラ・アーサナ・トレーニング (横)

スロー・アルダカティ・チャクラ・アーサナ・トレーニング (後)

スロー・パーダハスタ・アーサナ・トレーニング (前)

スロー・トリコナ・アーサナ・トレーニング (三角形)

○座位

スロー・パシチマ・ターナ・アーサナ・トレーニング

○仰臥位

DRT

【プラーナヤーマ】

○ナーディシュッディ (1 : 2)

○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】

QRT,DRT を長めに取ったのでとても気持ちよかった。(皆さん)

仮設住居から引越して新たな生活を始めようとされている方も出てくるようなので、仮設の仲間の方が離れていくのは寂しい。(Bさん)

始まる前の体調

	A	B	C
頭痛	0	0	1
肩こり	0	0	0
疲労感	1	0	0
不安感	4	0	0
イライラ	4	0	0
不眠	4	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	136mmHg	80mmHg	52 回/分	33℃
	後	140mmHg	84mmHg	50 回/分	30℃
B	前	126mmHg	81mmHg	81 回/分	32℃
	後	116mmHg	83mmHg	77 回/分	33℃
C	前	125mmHg	72mmHg	86 回/分	31℃
	後	131mmHg	84mmHg	83 回/分	32℃

次回は 12 月 14 日 (土) 午後 1 時 30 分～の予定です。