

浪江町福島市仮設住宅でのボランティア活動報告

記録 小野幸子

- 【日時】 2012年12月22日(土) 午後1時30分～3時30分
【場所】 森合仮設住宅集会所談話室
【実施者】 小野幸子(指導、記録)
【参加者】 女性1名 男性1名 計2名
【状況】 小雨が何うときには上がっていましたが、灰色の空で気分が晴れないような日でした。2名のいつもの方が参加してくださいました。
【内容】 ヨーガ実施前後の指先温度、血圧、脈拍の測定。
今日の体調や気になっている事などの聞き取り。
呼吸の観察
ブリージング・エクササイズ
アイソメトリック・ヨーガ
リラクゼーション
呼吸法 アグニ・プラサーラナ スカ・プラーナーヤーマ

	実習	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)	脈拍 回/分	皮膚温 (℃)
Aさん	前	132	83	80	28
	後	131	90	74	27
Bさん	前	145	87	56	18
	後	148	77	55	27

【実施前の聞き取り、お茶会】

お二人とも血圧、安定剤のお薬を服用。お一人の方は仮設に入ってから服用。「血圧計はここにあるんだけど使い方が分からない。血圧は月に3回ほど保健師さんがはかりに来てくれています。自分で測ってみるね。」とのことでした。持参した蜜柑と柚子茶を入れてお茶会にしました。「ゆずの香りがしておいしい」から「家のゆずもかご一杯に取れたのにね」とか「このゆずもだめだっけ」とゆずの産地の近くに仮設があるのでご存じで話されていました。郡山市に部落ごと集まり行政からの話が始まり不安だとも話されていました。「自分の為、狭い仮設では動けないから皆でてくればいいのにね。」とも話されました。お話がつかみませんが「お体にお気をつけて良いお年をお迎えください。」とお伝えし1月からの日程も伝えて帰りにつきました。