

福島市浪江町北幹線第1仮設でのボランティア第3回活動報告

記録 飯沼 和子

- 【日時】 2012年3月18日(日) 13:30~15:00
- 【場所】 福島市北幹線第1南仮設集会所
- 【実施者】 今村 幸子 飯沼 和子
- 【参加者】 女性 5名
- 【状況】 お彼岸の日曜日でもあり参加者は5名であったが少人数であるため、今日に至るまでの経緯などをじっくりと話されていた。突然の避難指示から2~3カ所移動しこの仮設住宅に落ち着かされている。当集会所においては連日、いろいろなボランティア協力による支援がなされている。

【指導内容】 皮膚温度計計測により実施前、後の皮膚温度の変化を見ることへの了解をいただき計測した。

- ・ スークシュマ・ヴィヤヤーマによる両足、足首、膝の動きとアイソメトリック
- ・ 両肩、両手の平押し・引き ・両手手指、両足指への動きと意識化
- ・ 呼吸法 呼吸の意識化 ・マカラアーサナによるリラックス

【計測データ】

<皮膚温度化>

2月	皮膚温度(度)	
	ヨーガの前	ヨーガの後
11日		
Aさん	19	32
Bさん	18	35
Cさん	30	36
Dさん	26	36
Eさん	34	36

- ・ ヨーガを好ましく思われ参加されている方たちが、経験を積まれていることにより円滑に、効果的に実践されている。実施後は血流が良くなったことによる顔面の紅潮がみられた。
- ・ 皮膚温度変化は室内温度の変化を勘案しても全員5~10度の上昇がみられ、ほとんどの方が体温の温まりを実感されていた

【感想】

<参加者>

- ・ 途中から体が温かくなった。
- ・ 左右の手の温度差はまだ改善されていないが体験を重ねた後の変化を楽しみにしている。