

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】 2013年1月26日(土) 午後1時20分～3時
- 【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 6名 男性 1名 計 7名
- 【状況】 昨夜からの雪がちらついているなか、午後1時を回った頃から談話室においでになりました。7名の参加者は久々でした。時間早めにお集まりでしたので定刻より早く始めました。
- 【内容】 ヨーガ実習前後の指先皮膚温度、血圧、脈拍の測定。
 雪でのトラブルや体調などを聞き取る。
 呼吸の観察
 手のひらや手の甲を刺激して指先の暖かさを観察。
 肩関節を大きく前に10回後に10回回す。
 アイソメトリック・ヨーガ
 呼吸法 アグニ・プラサーラナ 10回 15回、チャトルムーキー5回 2セット、スカ・プラーナーヤマ 3セット。

	実習	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)	脈拍 回/分	皮膚温 (°C)	服薬
Aさん	前	123	90	75	20	血圧. 眠剤.
	後	112	83	73	32	甲状腺(30年)
Bさん	前	125	77	82	20	
	後	136	76	71	30	
Cさん	前	157	84	79	19	
	後	163	88	88	29	
Dさん	前	165	88	51	23	血圧. 眠剤.
	後	223	85	53	31	調子悪い
Eさん	前	162	82	72	24	心臓. 血圧.
	後	164	84	70	33	
Fさん	前	146	62	68	22	血圧 1/21 から服薬
	後	126	60	61	31	
Gさん	前	171	93	87	26	コレステロール
	後	143	75	83	32	

【実施前後の聞き取り】

雪道の歩き方は皆さん大丈夫だったそうですし、雪片付けでも肩や腰を痛めることはなかったそうです。血圧を測って頂いたらいつもより高い方が数名、保健師さんが測られたときは「落ち着いています」とのことです。1名の方は「寝不足で調子悪い」と「無理しないでください」とお伝えしました。

岡山の幹事長さんから頂いた緑茶やコーヒー、生姜の砂糖菓子をお茶会でお願いしました。お巡りさんが「今日は何かやっているの、あ、ヨーガね、雪降ったから調子悪い人いませんか、困ったことないですか」とお顔を出されてきました。「次回もご参加下さい」と参加者の皆さんとお別れしました。