

## 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3月9日 (土) 午後1時30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 2名
- 【状況】 時折強い風が吹く日でしたが、暖かく太陽がまぶしい位でした。  
1時15分入口にて参加者をお待ちしました。お一人の方が見つけて、集まらないから一軒一軒声かけてとのことでしたので、お声をかけましたら、整理している方や来客の方で参加者は2名の方でした。
- 【内容】 ヨーガ実習前後の指先皮膚温度、血圧、脈拍の測定。  
3.11が近づきテレビや新聞が騒がしくなりましたがと、お話を伺いました。  
呼吸の観察  
スークシュマ・ヴィーヤヤーマ  
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、スカ・プラ 3セット。

氏名	実習	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)	脈拍 回/分	皮膚温 (°C)
Aさん	前	132	92	75	33
	後	126	93	66	34
Bさん	前	140	73	88	30
	後	130	78	89	32

### 【実施前後の聞き取り】

Bさんはいつもより血圧が高く調子が悪いなか参加されましたので、「大丈夫ですか」とか「無理しないでくださいね」と言葉をおかけしながら実習しました。いつも元気で参加されている方なので「お大事にして下さい」と伝えました。Aさんは「終えた後体が温かいし、指先皮膚温度はじまるまえの高いよね。」  
「気温が高くなってきましたね。春が近づいてきたんですね。体も春に合わせられるように動かしていきましょね。」とお別れしてきました。