

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23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 4名 男性 1名 計 5名
- 【状況】 午後1時前に談話室に伺い準備をしてお声をかけましたがお返事がなく、いつもご参加くださる男性宅にお声をかけましたら、「今日は大丈夫だよ」とお返事が有ホットしました。その後女性の方も4名お集まり頂きました。温かいようでもまだ暖房を入れました。東京では桜が満開とか福島はどうでしょうか、誰も浪江町に住んでなくても咲くんだねと桜の話題から始まりました。
- 【内容】 ヨーガ実習前後の指先皮膚温度、血圧、脈拍の測定。
スークシュマ・ヴィヤヤーマ
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・プラーナーヤーマ 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 (℃)
Aさん	前	120	71	77	29
	後	119	74	75	34
Bさん	前	129	78	49	20
	後	140	79	52	32
Cさん	前	149	84	65	26
	後	133	81	82	35
Dさん	前	132	83	84	18
	後	148	75	60	33
Eさん	前	160	73	93	28
	後	152	85	93	30

【実施前後の聞き取り】 ヨーガに参加されると話に花が咲き次々と進められませんがAさん血圧がいつもより低くいね。Bさん浪江にいるときより健康にきをつけてるよ。

Cさん動けなくなったことがあるので朝布団の中で動かしてから起きるようにしている。

Dさん指先皮膚温度が始まる前低かったけどヨーガ終えたら高くなっていて、体が温かくなったんだね。

Cさん前回も体調悪かった。朝起きるときが悪いんだよね。血圧も高いしね、

Cさんいがいの方は血圧のお薬、服用しているそうです。Aさんは仮設に入ってから服用されたそうです。

持参したお菓子を食べながら仮設のすぐそばが桜の名所で楽しみだ。けれど浪江も人は住まなくても桜咲くんだよねとか、避難してくるときのことや原発のお話がありました。

次回またよろしく願いいたします。と帰途につきました。