

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4月13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 5名 男性2名 合計 7名
- 【状況】 気温の低い日が続いているので、満開の桜が散らずに今日もお花見で賑わっています。桜の名所の近くに森合仮設はあります。時間前に伺いましたら、駐車場は人混みで行事の予定は聞いておらず、談話室に入ると高校生で一杯でした。仮設の物置に絵を書くボランティアだそうです。駐車場では町議の立会演説会が始まりました。新しい町会長さんをお訪ねして、本日の予定を伺いました。「せっかく来てくれるのだから中止にしないで、お話しするのも良いし、高校生の荷物が置いてあるので狭いけどやりますからと伝えてあります。」とのことでした。演説が終わるまで談話室で準備をしながらお待ちしました。
- 【内容】 1時40分を過ぎたころに皆様お出でになりました。ヨーガ実習前後の指先皮膚温度、血圧、脈拍の測定。体調や気になっていることの聞き取り。男性1名はそれが終わりましたら帰られました。女性2名も用事があると帰られました。
- ゆったりのお腹での呼吸をしました。周りもそうぞうしいなかお話のほうが多く、聞くのもヨーガと聞きました。
- 座っての下肢筋の強化のアイソメトリック、頭、首、肩まわりのアイソメトリックヨーガをしました。
- 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 2回。

【実施前後の聞き取り】

- Dさん、8000歩歩き指先皮膚温度 36℃。耳の神経痛で漢方薬を飲んで落ち着く、ストレスからと医師にいわれる。
- Cさん一時帰宅後めまい、はきけ、医師に診てもらう。疲れとショックゆっくり休んで睡眠もたっぷりにと言われたら体調戻りました。
- Fさんは初めての参加で聞き取りだけで帰られた。

ルチェック				場所	氏名						
収縮時血圧	拡張期血圧	脈拍	指先温度	今はどんな 体調							メモ
(mmHg)	(mmHg)	(回/分)	(°C)		頭痛	肩こり	疲労感	不安感	イライラ	不眠	
133	77	60	25		0	0	4	3	0	2	
153	87	64	34								
155	87	56	23		0	0	1	1	0	0	不眠のお薬
152	87	55	24								
132	90	77	22	体調戻る	1	1	1	3	2	3	毎日でないが不眠薬
129	96	75	34								
156	96	95	36	落ち着いてきた	0	0	1	4	1	1	耳の神経痛(ストレス)
141	75	75	34								
115	77	95	29	朝食食べられず	0	0	0	0	1	0	
141	70	82	30	体重下がった	0	0	0	0	0	0	退院したばかり
129	79	78	25								

【感想】 立ち会い演説会があったりで大変でした。談話室への出入りも有、落ち着かない中行いしましたが、桜なのでお団子を食べながらお話しされました。「このお団子おいしいね」と皆さんでのお花見や日赤から花見山に月曜日招待されている話とか春になって外出も増えてきたのだと思いました。皆さんの明るい顔がうれしいです。次回確認して帰りました。