

浪江町福島市仮設住宅でのボランティア活動報告

記録 宍戸 正樹

- 【日時】 2013年8月24日(土) 午後1時30分～2時50分
【場所】 森合仮設住宅集会所談話室
【実施者】 宍戸 正樹 (指導 記録)
【参加者】 男性1名 女性4名 (途中から1名) 計6名
見学女性1名 (中国生まれ)、男性1名 (心臓ペースメーカー有)
【状況】 今日真夏日の最高気温が32℃、まだまだ残暑が続く日々です。
20分前に集会所へ到着し、早速、自治会長さん宅に挨拶をして参加を呼びかけていただきました。

集会所には中国生まれの女性お二人が、DVDを観ながら中国語の健康体操をやっていました。太極拳でなく、初めて体験する踊りとリズム体操を組み合わせた体操でしたが、私も時間まで一緒にさせていただきました。

- 【内容】 朝夕は涼しさを感じられるようになりましたが、日中はまだまだ気温が高い日が続くようなので、体調管理はしっかり調べておきたいものですと話しをされていました。

汚染水の話題になりましたが、国が東電よりもっと前面に出て対応することを訴えていました。(私も、もっと諸外国と連携しながら国が先導して対応できないものかと歯がゆい思いで聞きました。)

エアコンの設定温度を少し上げて、呼吸をみるアーサナから始めました。

【アーサナ】

○立位

両手おなかにふれて呼吸の観察

アイソメトリック・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ Br

アイソメトリック・アルダ・チャクラ・アーサナ Br

アイソメトリック・パーダ・ハスタ・アーサナ Br

アイソメトリック・トリコナ・アーサナ Br

アイソメトリック・パリブリッタ・トリコナ・アーサナ Br

○安楽座

アイソメトリック・パシチマ・ターナ・アーサナ Br

○ひざ立ち

アイソメトリック・アルダ・ウシュトラ・アーサナ Br

○仰臥位でデープ・リラクゼーション・テクニック

【プラーナヤーマ】

- スカプラーナヤーマ 10回
- ウジャイプラーナヤーマ 10回
- アヌロマヴィロマ 2種類 20回
- ナーディシュッディ
- ブラマリー

【実習前後の聞き取り】

- Aさん なかなか先が見えず、落ち着かない毎日です。
- Bさん (中国生まれ) 肩こりがひどかったが、なんとかやれました。
- Cさん 眠りが浅く、不安な日々が続いています。
- Dさん 暑さのせいでだるかったけど、元気になりました。
- Eさん 不安なことだらけでも、ヨガをやれました。

今の体調

	A	B	C	D	E	F
頭痛	0	0	0	1	0	—
肩こり	1	4	1	1	1	—
疲労感	1	3	3	2	1	—
不安感	3	2	3	2	3	—
イライラ	3	2	4	2	3	—
不眠	0	1	2	2	3	—

	実施	収縮期血圧	拡張期血圧	脈拍	指先温度
A	前	129mmHg	80mmHg	52回/分	30℃
	後	128mmHg	79mmHg	50回/分	34℃
B	前	133mmHg	83mmHg	81回/分	34℃
	後	114mmHg	77mmHg	69回/分	36℃
C	前	165mmHg	83mmHg	68回/分	34℃
	後	140mmHg	78mmHg	60回/分	36℃
D	前	138mmHg	82mmHg	75回/分	32℃
	後	141mmHg	76mmHg	74回/分	34℃
E	前	117mmHg	85mmHg	69回/分	34℃
	後	115mmHg	87mmHg	77回/分	35℃
E	後	116mmHg	66mmHg	90回/分	34℃

次回は9月14日(土)午後1時30分～の予定です。