

浪江町福島市仮設住宅でのボランティア活動報告

芳賀絹子

- 【日時】 2013年9月7日（土） 13:30～15:00
- 【場所】 森合仮設住宅集会所談話室
- 【実施者】 芳賀絹子
- 【参加者】 女性3名（50歳代2名、70歳代1名）
男性1名（70歳代）
- 【状況】 朝晩、だいぶ涼しくなり過ごしやすくなりました。
今日の最高気温は25℃で動くのにちょうど良く、一人でも多くの方に参加して頂きたいと願いつつ、自治会長の松本さん宅へご挨拶に伺いました。
集まって下さった方々は、いつものメンバーで皆さんお元気そうです。暑さにも負けず、食欲もあり、日中お散歩や買物と適度に体を動かすよう努力されていました。
- 【指導内容】 開始前に呼吸の意識化、緊張と弛緩の意識化、内面の意識化を説明した。
- 【アーサナ】
- 座位 ・ トウ・ベンディング (10回)
・ アンクルストレッチ・ブリージング (5回)
・ ハンズ・ストレッチ・ブリージング (5回)
- 立位 ・ ターダ・アーサナで呼吸の意識化
・ スローアルダカティ・チャクラ・アーサナ・トレーニング (有音2回・無音2回)
・ ハンド・イン・アンド・アウト・ブリージング (有音2回・無音2回)
・ スロー・アルダチャクラ・アーサナ・トレーニング (有音2回・無音2回)
・ 呼吸の観察
- 膝立ち・スロー・アルダ・ウシュトラ・アーサナ・トレーニング (有音2回・無音2回)
- 【プラーナヤーマ】
- ・ アグニ・プラーサーラナ (10回)
休んだ後に、さらに10回行った。
- ・ スカ・プラーナヤーマ (3回)
体が落ち着いていることを確認した。

【実習前後の感想】

- ・ 沢山汗をかいた (Aさん)
- ・ 簡単なので家に帰ってからでもできる (Bさん)
- ・ ただ歩くより体の部分ごとに効くのでいいね (Bさん)
- ・ 家ではこんなにできないけど、皆と一緒にだからできる (Cさん)

【計測結果】

	実習	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)	脈拍 回	皮膚温度 ℃	今回の体調
Aさん	前	121	75	52	35	糖尿病があるが 今は落ち着いている
	後	114	65	52	36	
Bさん	前	98	72	79	33	降圧剤服用
	後	102	76	73	36	
Cさん	前	128	75	87	34	ほぼ健康
	後	125	73	89	36	

- ・ 一人は計測をしていません。

【実施者の感想】

今回は、スロー・アーサナ・トレーニングを取り入れて行いました。私が感想をお聞きする前に、「歩くより、体に効いている。」とお話しをされ、効果を実感されたようです。

今日は、お茶とお菓子を用意させて頂いたので、終了後、お茶を飲みながら、和やかな雰囲気の中で、いろいろお話をしてくださいました。

「ここに来てからの方が体調が良い。」

「家に帰ったら床があちこち抜けていた。もう戻れないだろうね。」

「早く復興住宅を造ってほしい。」

「皆がいるからさびしくない。」

「浪江の家を思い出すけど、慣れたらここもいいよ。」 etc.

不安をのぞかせながらも、明るく前向きに生活されていてこちらが勇気づけられました。

少しでも元気で過ごしていただけるよう、健康のお手伝いを引き続きさせて頂きたいと思いました。