

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9月28日(土) 午後1時30分～3時00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2名 (途中から1名) 計4名
- 【状況】 今日青空に白い雲が浮かぶ、まさに最高の秋晴れの日で、最高気温が24℃、とっても気持ちの良い日です。
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。今日は行楽日和なので出かけてる人が多いので参加者は少ないかもしれないとの返事。
- 【内容】 朝夕は涼しさを感じられるようになりましたが、日中は過ごし易い日が続くようなので、体を動かしたいと話しをされていました。
汚染水の問題は、毎日世界のニュースになってしまいました。政府に一刻も早い収束をして欲しいと訴えていました。
明日29日は富岡町で開催する双葉郡の慰霊祭に参加するので朝5時に福島を出発することです。
- 【スロー・アーサナトレーニング】 有音2回/無音
- 立位
 - 両手おなかにふれて呼吸の観察
 - スロー・アルダカティ・チャクラ・アーサナ・トレーニング
 - スロー・アルダチャクラ・アーサナ・トレーニング
 - スロー・パーダ・ハスタ・アーサナ・トレーニング
 - スロー・トリコナ・アーサナ・トレーニング
 - 座位
 - スロー・パシチマ・ターナ・アーサナ・トレーニング
 - スロー・ヴァクラ・アーサナ・トレーニング
 - ひざ立ち
 - スロー・アルダウシュトラ・アーサナ・トレーニング
 - 正座
 - スロー・スプタ・バジュラ・アーサナ・トレーニング
 - スロー・ヨーガ・ムドラー・トレーニング
 - うつぶせ

スロー・ダヌル・アーサナ・トレーニング
 スロー・ブジャング・アーサナ・トレーニング

○仰臥位

スロー・マツツイ・アーサナ・トレーニング
 デープ・リラクゼーション・テクニク

【プラーナヤーマ】

- 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 血圧は正常値で落ち着いて生活が出来ている。
 (何か決心がついたのかも。)
- Bさん 毎日3時間ぐらしか眠れず、不安だらけだけでもなんとかや
 れました。
- Cさん 腰と足首の痛みが取れないけど、眠りそうになりました。
- Dさん 遅れて参加できたけど、次回は最初から参加します。

今の体調

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

	実施	収縮期血圧	拡張期血圧	脈拍	指先温度
A	前	116mmHg	90mmHg	85回/分	34℃
	後	118mmHg	80mmHg	67回/分	34℃
B	前	138mmHg	82mmHg	84回/分	32℃
	後	130mmHg	70mmHg	82回/分	33℃
C	前	121mmHg	73mmHg	55回/分	32℃
	後	123mmHg	68mmHg	53回/分	32℃
D	前	-	-	-	-
	後	135mmHg	80mmHg	94回/分	34℃

次回は10月12日(土)午後1時30分～の予定です。