

福島県・南相馬市におけるボランティア活動報告（7）

1. 日時：1月 12日（木）13：30～15：30
 2. 仮設住宅（南相馬市鹿島区 小池第一コミュニティセンター）
 3. 実施者：佐々木 由美
 4. 対象者：小池第一の仮設住宅に住む66戸数の方
 5. 参加者：15名（70～80歳代の女性）
- スタッフ：★社会福祉協議会スタッフ2名 ★歯科衛生士1名

★天台宗の僧侶4名 ★ヨーガ療法士1名

【活動内容】

1. スタッフ紹介
2. 血圧測定（社協スタッフ）
3. ティータイム<お茶を飲みながらのおしゃべり、スタッフによる傾聴ボランティア>
4. 口腔ケアの話（歯科衛生士）
5. ヨーガ実習（ヨーガ療法士）

<ヨーガ実習内容：45分>

- ①呼吸法：お腹に手をあて自分の呼吸の観察（自然呼吸10回）
- ②手足や頭皮マッサージ、目玉の運動
- ③ネック・ムーブメント
- ④ハンド・イン&アウト・ブリージング（有音と無音 各3ラウンド）
- ⑤ハンズ・ストレッチ・ブリージング（有音と無音 各3ラウンド）
- ⑥ハンズ・ローテーション
- ⑦両手で合掌しながら押し合う アイソメトリック（有音と無音 各3ラウンド）
- ⑧両手の指を左右に引き合う アイソメトリック（有音と無音 各3ラウンド）
- ⑨トウ・ベンディング
- ⑩アンクル・ベンディング
- ⑪アンクル・ローテーション
- ⑫ニー・キャップ・ラウジング
- ⑬ストレイト・ハンド&レッグ・レイジング・ブリージング
- ⑭Q. R. T

【感想】今日はこの冬の最低気温（-10.2度/最低 2.8度/最高）となり、何人の方がいらっしゃるのかと思っておりましたが、15名の方が参加して下さいました。ヨーガも皆さんになじんできたようで皆さん積極的にヨーガ実習をして下さいました。ほとんどの方から「体があつたかくなった」「気持ちよかった～」「ヨーガやってくれてありがとう」「また来てください」との感想をいただき、皆さんお顔の血色が良くなり、笑顔になっていました。社協スタッフの方自身も「ヨーガ実習前は血圧が139/105でした

が、実習後は126/98になりました。ヨガをやると20ぐらい血圧が下がりますよね。」と報告してくださいました。歯科衛生士の方も「このヨガは本当に心身にいいですね。機会があったらヨガをやりたいです。」とお話してくださいました。今まで30分の実習でしたが、今回は45分もさせていただきました。7ヶ月前に蒔いたヨガの種がゆっくりですが着実に根をはってきているのを実感いたしました。

- 「南相馬市仮設住宅の現状」を医師の原澤慶太郎先生（南相馬市立総合病院内科）が以下のホームページに掲載されておりますので、ご覧下さい。原澤先生とは、11月10日の仮設ボランティアで一緒に活動させていただきました。

<http://medg.jp/arks-mt/mt-tb.cgi/1746>

■南相馬市の近況報告

(1) 不審火による火災発生：南相馬市原町区内で11月から1月まで6件の不審火による火災発生（未解決中）→原発事故により避難住民宅は空き家になっており、空地も手入れされず荒地が少なくない状況で住民の不安材料となっています。

(2) 地下水（飲料用の井戸水）から放射性セシウム検出：昨年8月に県原子力センターがおこなった調査結果では私の住む原町区馬場欠下地区（福島第一原発から23km圏内）は、セシウム134、137、ヨウ素131とも「検出せず」でしたが、今月、NGOで測定した結果、測定した全家庭の4軒からそれぞれ、35、75、54、120ベクレルの放射性セシウムが検出されました。→いよいよ地下水の汚染状況が判明してきました。今後は放射線の空間線量や食品汚染に加え地下水の汚染についても懸念されます。

(3) 医療不足の現状：市内の病院、医療施設ではスタッフ不足（現状、避難住民の内65歳以下では1/2の住民が戻らず）の為、通院や入院が制限。→3.11震災から現在まで深刻な医療不安は継続中。

ヨガ療法士として、常にこのような現状を考慮しながら、皆様の心によりそえるような心身のケアに努めてまいりたいと思います。

※来月の訪問は2月9日の予定です。