

心つないで

No.57

発行

2013年11月18日

東日本大震災

ろっこう医療生協・対策本部〈本部長・金丸正樹〉

(ろっこう医療生協・本部内 TEL 078-802-3424)

第6陣・並木医師(灘診)、高松トレーナー(灘診)、伊田管理者(あんず)、松本看護師(つどい)の大船渡報告

11期の測定&運動指導を実施

◎ 第6陣は上記4人が11日出発し、15日までの5日間の行動をしました。まだ運動習慣が定着しているとはいえませんが、少しずつ運動への関心、取り組みに変化が起きているように感じました。



◎ 午後は猪川町宮田仮設へ。前回からの参加者半分、新規の参加者が半分くらい。前回からの参加者は測定結果にハッキリと向上がみられました。

楽しい、癒しの時間に

◎ 14日午前は沢川仮設を訪問。到着するとちょうど朝のラジオ体操中。しばらくみなさんとティータイムをすごしてから測定と運動指導を無事に終えました。【写真・下】

・午後からは三陸町黒土田仮設へ。地元の健診日と重なり、前回よりも参加者が少なかったのですが、みなさん前回の講習のことをよく覚えておられ、測定結果も向上していました。

前回(9月)より
測定結果が
ハッキリ向上の方も😊

◎ 初日12日は末崎町の大田仮設。ウォーキングでは初めは意識しすぎて動きがカチコチでしたが、少しずつ上手く歩けるようになりました。
・午後は地ノ森仮設。前回測定時に筋力が100歳の評価だった方は、あれから意識的に散歩やストレッチなどを行っていたよう。ほとんどの方が筋力が向上していました。【写真・左】

ポスターを家のかべに貼って運動継続

◎ 13日午前は大立仮設にお邪魔しました。前回よりも筋力が向上している方がほとんどでしたが、まだ安心できるほどには達していません。中には、前回お配りしたエクササイズポスターを自宅のかべに貼って運動を継続している方もおられました。できるだけ毎日運動を継続できるよう、何かのついでに運動できるような内容で指導を行いました。【写真・下】



●行動・余話●

◎ 大船渡入りの11日に初雪が降り、翌朝も雪が残って冷え込みましたが天気は回復して無事に実施できました。

