

2023 年度 石井町 フジグラン報告書

報告者（ 小河 忠義 ）

日時	2023 年 6 月 28 日 (金)
場所	石井フジグラン 1 階
時間	13:30 ～ 15:00
参加者数	40 名（うち男性 2 名、女性 38 名）
指導者	小河 忠義（眉山病院） 渡部（訪問看護ステーション れんげ草）
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・いきいき百歳体操（筋力づくり編） ・いきいき百歳体操（認知機能改善編 パート 2） ・質問、その他
注意点 反省点	<ul style="list-style-type: none"> ・本日は初回なので、フジグランの店長、スタッフ、石井町役場のスタッフなどが準備に来てくれていました。PT は渡部先生が見学で参加し、サポートして下さいました ・石井町役場に、いき百パンフレット第 7 版がたくさん残っていた様なので、今回は全参加者に配布しました(今後は、初めての参加の方に配るようにします) ・重錘は、過去に使用していた分が倉庫から出てきたので、皆に使用していただきました ・大雨が降っている中、40 人もの方が来てくれました。 フジグランは玄関までバスが来るので、来やすいとの事です ・今回新しい方が 15～20 名程度来ており、過去に参加したことある人も、フジグランだけしか参加していない人がいるので、現在石井町にあるサロンの名前、住所、開催曜日、時間等を記載したパンフレットをつかって、近所のサロンへの参加や、新規サロンの立ち上げを促していきます（サロンの立ち上げに関しても、毎回説明していきます）



2023 年度 石井町 フジグラン報告書

報告者 (小河 忠義)

日時	令和 5 年 7 月 28 日 (金)
場所	フジグラン石井
時間	13 : 30~15 : 00
参加者数	35 名 (女性 30 名、男性 5 名)
指導者	小河 忠義
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・フレイルについての説明、実技 ・いき百、サロン活動についての説明、サロンの紹介 ・いきいき百歳体操筋力づくり編
運動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・フレイル：指輪っかテスト、立ち上がりテスト → 予防体操の片足立ち、立ち座り ・いきいき百歳体操筋力づくり編
報告 注意点 反省点	<ul style="list-style-type: none"> ・石井町役場の方、フジグランの方が、事前に準備をしてくださっていました ・フレイルについての説明を行ったのち、指輪っかテストと立ち上がりテストを行い自分の状態を知っていただいた上で、予防体操の片足立ち、立ち座りを行いました ・本日は 35 名と前回より少なかったのですが、周囲に見物客の人(若い人)がたくさんいらっしゃいました。高齢者を車で送ってきて体操している間待っている方も 2~3 組いらっしゃいました。 ・石井町のサロンに通っていない方がいらっしゃるのので、サロンでは定期的に体力測定を行って、自分の弱い所を知ったうえで運動を続けていることをお伝えしました また、次回 8 月 25 日(金)開催時に、石井町のサロンの場所の一覧表と、いきいき百歳体操第 7 版のリーフレット (石井町役場に余っている分) を、参加者に配布する予定です。 ・重錘は、フジグランさんが購入していただいている分をお借りして、皆さんに使用していただいています。ただし、おもりの本数が適当な方もいるので、装着時に本数を確認したうえで、運動終了後にややキツイ程度になるくらいの本数に、合わせていくようにお伝えしています。 ・新規の方もいらっしゃったので、体操はひとつひとつ停止しして解説を入れながら行いました。

2023 年度 石井町 フジグラン報告書

報告者 (渡部 裕貴)

日時	2023 年 8 月 25 日 (金)
場所	石井フジグラン 1 階
時間	13:30 ~ 14:30
参加者数	28 名 (うち男性 1 名、女性 27 名)
指導者	渡部 裕貴(訪問看護ステーション れんげ草)
実施内容	<ul style="list-style-type: none">・いきいき百歳体操 (筋力づくり編)・いきいき百歳体操 (認知機能改善編)
注意点 反省点	<ul style="list-style-type: none">・参加者は、初回から参加されている方がほとんどのようでした。・この度、既存のサロンが記載されている用紙と次回開催日を記入した用紙を石井町役場にご用意して頂いておりましたので、配布しました。その際、サロンへの参加や新規サロンの開設についてもお伝えしております。・まず、いきいき百歳体操について簡単に説明しました。その後、準備運動、筋力運動、整理運動について、DVD を止めながら説明しました。立位で行うことができない方がいらっしまったので座位での方法も説明しております。座位で行われていた方については、運動方法が理解できていなかったようでしたので、横について運動方法をお伝えしました。・重錘については、フジグラン石井で準備して下さっておりましたので、参加者の方々にお貸しし、使用して頂きました。重さについては、少し疲れたと感じる程度であれば、ちょうど良い負荷量となっていることをお伝えしております。・最後に、認知症改善編の中から、後出しジャンケンを抜粋し実施しました。間違っても大丈夫であること、間違った時にすぐに修正ができることが大事であることをお伝えしながらさせて頂きました。

2023 年度 石井町 フジグラン報告書

報告者（ 渡部 裕貴 ）

日時	2023 年 9 月 22 日 (金)
場所	石井フジグラン 1 階
時間	13:30 ～ 14:30
参加者数	27 名（うち男性 5 名、女性 22 名）
指導者	渡部 裕貴(訪問看護ステーション れんげ草)
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・いきいき百歳体操（筋力づくり編） ・いきいき百歳体操（認知機能改善編）
注意点 反省点	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者は、初回から参加されている方がほとんどであり、新規参加者は 4 名でした。 ・参加者の皆様に次回開催日を記入した用紙を配布しました。新規参加者の方には、加えて既存のサロンについて記載されている用紙を配布しました。 ・まず、いきいき百歳体操について簡単に説明しました。 その後、準備運動、筋力運動、整理運動について、DVD を止めながら説明しました。 立位で行うことができない方がいらっしゃったので座位での方法も説明しました。 座位で股関節伸展をされていた方がおられました、うまく行えていなかったのがので個別に方法をお伝えしました。 ・重錘については、フジグラン石井で準備して下さっておりましたので、参加者の方々にお貸しし、使用して頂きました。全ての運動を行った後に適切な重さであったかどうかをお聞きしたところ、8 割程度の方が適切な重さで行うことができておりました。 ・最後に、認知症改善編の中から、数を数えながら手足を広げる運動を抜粋し実施しました。 難易度的には 4 割程度の方が間違え程であり、ちょうど良い難易度であったように感じました。

2023 年度 石井町 フジグラン報告書

報告者（ 小河 忠義 ）

日時	令和 5 年 10 月 27 日（金）
場所	フジグラン石井
時間	13：30～14：30
参加者数	31 名（女性 29 名、男性 2 名）
指導者	小河 忠義 見学：井関 奈央子 先生
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・いきいき百歳体操（筋力づくり編） ・いきいき百歳体操（認知機能改善編）
報告 注意点 反省点	<ul style="list-style-type: none"> ・石井町役場の方が同日に会議があるため、事前に準備をしていただいたうえで、あとは一人で進行を行いました。本日よりアンケートを行いました ・31 名中、新規の方が 4 名だけで、あとはリピーターでした。今後は、新規の方にどうアピールしていくかを検討します（町の広報には載せてくれているようです） 体操はひとつひとつ停止して、解説を入れながら行いました。 ・今回アンケートに、性別、年齢を書いていなかったもので、次回書くようにします。 今日来ていた方の中に、結構若めな方がいらっしまったので、次回からアンケートで年齢のチェックを（可能な範囲で）していきます。 ・アンケートは 31 名中、28 名に書いていただけました。 ・サロンでは、定期的に評価を行っているので、近くのサロンに参加してほしい旨を、毎回お伝えするようにしています。毎回、次回のフジグランの日程と、石井町のサロンの場所を記載したチラシを配布します。

アンケート結果（合計 28 名記載）

1：本イベントの開催をどのように知りましたか？

①チラシ、広報：13 ②徳島県 PT 会 HP：0 ③口コミ：10 ④たまたま：1 ⑤誘われた：4

2：本イベントの内容はいかがでしたか？

①大変良い：14 ②良い：12 ③普通：2 ④あまりよくない：0 ⑤良くない：0

3：今後も本イベントに参加したいと思いませんか？

①毎月したい：27 ②2 か月に 1 回：0 ③半年に 1 回：0 ④1 年に 1 回：1 ⑤：したくない：0

4：現在いき百サロンに参加していますか？

①現在している：12 ②今後する予定：1 ③迷っている：5 ④近所であればしたい：9 ⑤したくない：1

5 体操以外にしてほしい事

：太極拳、ピラティス、ヨガ、ストレッチ指導、ウォーキング指導、腹部の筋トレ指導（6 名記載）

2023年度 石井町 フジグラン報告書

報告者（ 渡部 裕貴 ）

日時	2023年 11月 24日（金）
場所	石井フジグラン 1階
時間	13:30 ～ 14:30
参加者数	33名（うち男性3名、女性30名）
指導者	渡部 裕貴(訪問看護ステーション れんげ草)
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・いきいき百歳体操（筋力づくり編） ・いきいき百歳体操（認知機能改善編）
注意点 反省点	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者は、初回から参加されている方がほとんどであり、新規参加者は5名程度でした。 ・参加者の皆様に次回開催日を記入した用紙とフジグラン石井でのいきいき百歳体操に関するチラシを配布しました。 ・まず、いきいき百歳体操について簡単に説明しました。 その後、準備運動、筋力運動、整理運動について、DVDを止めながら説明しました。 立位で行うことができない方が1名いらっしゃったので座位での方法も説明し、個別でお伝えしております。 ・重錘については、フジグラン石井で準備して下さっておりました。前回使用して少し軽いと感じたという方がおられましたので、その方々に関しては、重錘を1本追加して実施して頂きました。 ・最後に、認知症改善編の中から、近藤先生が行っている足踏みをしながら3の倍数や5の倍数で手足を広げる運動を行わせて頂きました。 間違ってもすぐに修正できるという能力が重要であることを説明し、間違えた時になるべく早く修正することを意識して頂きました。みなさん笑いながら楽しく実施されておりました。

日時	2023 年 12 月 22 日 (金)
場所	石井フジグラン 1 階
時間	13:30 ~ 14:30
参加者数	28 名 (うち男性 2 名、女性 20 名)
指導者	小河 忠義 (眉山病院)
実施内容	<ul style="list-style-type: none">・いきいき百歳体操 (筋力づくり編)・いきいき百歳体操 (認知機能改善編)
注意点 反省点	<ul style="list-style-type: none">・今回はとても寒くて雪の降る日でありましたが、参加者が 28 名いらっしゃいました。そのうち、新規の参加者が 7 名いらっしゃったので、時間をかけて、いきいき百歳体操とはから説明を行いました。・途中、重錘も 1 名を除いて全員装着していただきました。上肢と下肢でも本数を変えていただき、ややきつい程度の運動になるように、調整していただきました。・今回は、いつも参加している方が雪でいないためか、新規の方が入ってきやすそうでした。他にも、立ったまま見ている方に、石井町役場のスタッフが、チラシを渡して説明をしてくれていました。・フジグランさんには、今後、宣伝のチラシを置いていただけるようになりました。また、石井町役場のスタッフには、各サロン、公民館などにも置いていただくようお願いしました。今後のいき百体力評価の時にも会場を確認して、チラシを置かしていただきます・いつも参加している方は、以前の様に毎週フジグランで体操をしてほしい…とおっしゃっていましたが、石井町役場の方は忙しくて参加できないとのこと(月 1 回であれば可能)なのでサロンに参加していただくように、サロンの住所を書いてあるチラシを配布しました・認知機能改善編は、時間がなかったため、上田先生のグーパー体操、グーチョキ+足踏み、グーチョキ+足踏み+膝叩きを行いました (道具を使用する体操は、時間の関係でなかなか行うことができておりません)

日時	2024 年 1 月 26 日 (金)
場所	石井フジグラン 1 階
時間	13:30 ~ 14:30
参加者数	35 名 (うち男性 5 名、女性 30 名)
指導者	渡部 裕貴 (訪問看護ステーション れんげ草)
実施内容	<ul style="list-style-type: none">・いきいき百歳体操 (筋力づくり編)・いきいき百歳体操 (認知機能改善編)
注意点 反省点	<ul style="list-style-type: none">・体操を始める前に次回の開催日のチラシと交流セミナーに関するチラシについて説明しました。・寒い日ではありましたが、継続して参加されている方 33 名、新しく参加された方 2 名の計 35 名と多く皆様にご参加いただきました。 まず、徳島県理学療法士会の渡部がいきいき百歳体操の意義や種類について説明し、その後、筋力づくり編 (30 分版) と認知機能改善編 Part2 の一部を体験して頂きました。 筋力づくり運動はいきいき百歳体操に継続的に参加されている方が多数おられたこともあり、ほとんどの方が上手に行えておりましたが、新規の方にも理解して頂くために運動方法や効果、重りの増やし方について詳しくお伝えしました。参加された皆さんは運動への意欲がとても高く、熱心に取り組まれました。・認知機能改善編については、山下先生が行っている「歌を歌いながらグーチョキパーや足踏み」を実施しました。間違いながらも楽しく笑いながら行って頂きました。・フジグラン石井だけでなく、違う日にもいきいき百歳体操を行いたい場合は、近隣で開催されているサロンへのご参加をお願いしました。

日時	2024 年 2 月 23 日 (金、祝日)
場所	石井フジグラン 1 階
時間	13:30 ~ 14:30
参加者数	24 名 (うち男性 3 名、女性 21 名)
指導者	小河 忠義 (眉山病院)
実施内容	<ul style="list-style-type: none">・いきいき百歳体操 (筋力づくり編)・いきいき百歳体操 (認知機能改善編)
注意点 反省点	<ul style="list-style-type: none">・今回は雨が降っていたためか、少々参加者が来る時間が遅かったですが、24 名の方が参加してくださいました。初めて参加する方もいらっしやったので、最初いきいき百歳体操とはどういう体操なのか? どのくらいの頻度で行うのが良いのか? 重錘使用の意義を説明しました。・いきいき百歳体操 30 分版を、体操のひとつひとつをとめて、自己流にならないように、正しい方法を解説して行いました。・重錘は、体操開始前に説明を行ったので、フジグランさんが貸し出してくれている重錘を全員に装着してもらいました。 フジグランの参加者は、石井町サロンにすでに参加している方が多いので、重錘装着に関して拒否感はない様です。今後は、重さに慣れてきた時には重錘の本数を変えるようにとお伝えしました。・認知機能改善編は、グーパー体操+足踏みを行いました。 間違えるほど、脳が働いていることをお伝えして、皆さん終始にこやかに運動できました。・体操終了後、現在石井町内の 20 カ所のサロンで、いきいき百歳体操が行われていることをお伝えし、初参加の方にぜひ体力評価を受けていただくようにお伝えしました。

日時	2024 年 3 月 22 日 (金)
場所	石井フジグラン 1 階
時間	13:30 ~ 14:30
参加者数	23 名 (うち男性 3 名、女性 20 名)
指導者	渡部 裕貴 (訪問看護ステーション れんげ草)
実施内容	<ul style="list-style-type: none">・いきいき百歳体操 (筋力づくり編)・いきいき百歳体操 (認知機能改善編)
注意点 反省点	<ul style="list-style-type: none">・体操開始前に、フジグラン石井のいきいき百歳体操のチラシとサロンが行われている場所や日時を書いた用紙を配布し、説明しました。・今日はお隣で血圧測定などを開催されていた為、開始時間よりも遅めに参加される方が 10 名ほどおられました。最終的には、途中で帰宅された方もおられましたが、23 名の方にご参加いただきました。初めての方も数名いらっしゃったので、いきいき百歳体操の特徴や、重りの増やし方について改めて説明させて頂きました。・体操については、いきいき百歳体操 30 分 Ver.を使用させて頂き、運動ごとに止めながら注意点や運動のポイントについて説明しました。参加された皆さんは運動への意欲がとて高く、熱心に取り組まれていました。重錘については、参加者の方々になるべく使用して頂き、重りの重要性を感じてもらいました。運動終了後に重りが適切であったかどうかを確認したところ、ほとんどの方がちょうど良い重さに設定して行っていました。・認知機能改善編は、全身を使って後出しジャンケンを行いました。皆さん間違っても楽しく全力で行ってくださいました。・体操終了後に、現在石井町内の 20 カ所のサロンでいきいき百歳体操が行われていること、近隣の方にも声かけをして一緒にフジグラン石井での体操に参加してほしいことをお伝えしました。