

日時	2024 年 4 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	25 名 (うち男性 3 名、女性 22 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)・フレイル予防体操 (上肢編)
注意点 反省点	<ul style="list-style-type: none">・ゴールデンウィークの初日、今回 25 名の方に参加していただきましたが、初めて参加した方が 1 名、既にサロンに参加している方が 10 名、フジグランだけに来ている方が 14 名でした・開始前にサロンの場所を記載したチラシを配布し、サロンでの活動内容を説明しました また初参加の方がいたので、いきいき百歳体操について、重錘使用についてなどを説明し、筋力づくり編 (30 分版) と認知機能改善編、フレイル予防体操上肢編の一部を行いました。 運動は慣れている方が多いですが、少々自己流になっていたため、良い例と悪い例を見ていただきながら、ひとつひとつ説明しながら行いました。 途中重錘装着時には時間を取り、重りを増やす意義を説明し、ほとんどの方が前回より 1 本ずつ増やしていただきました(下肢の際も同様に行いました)・サロンでは認知機能改善編の体操を行っていないという方がいたので行いました。 「認知機能改善編の体操は間違えても大丈夫です。間違えるくらいの方が効果があります」と伝えて、間違えながらも途中で辞めずに、どんどん行っていただく様に説明しました。・最後に、次回開催日を確認して終了しました。 数人の方が石井町役場のスタッフに、サロンについての相談を行っていました。

日時	2024 年 5 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	24 名 (うち男性 3 名、女性 21 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">・体操開始前に次回開催日のチラシについて説明しました。・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数名おられました。最終的には、途中で帰宅された方もおられましたが、新規の参加者 2 名を含めた 24 名の方にご参加いただけました。・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、1 つずつ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、参加者の方々には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、ほとんどの方がまだ軽いと感じていたので、次回は本数を 1 本増やして行うことをお勧めしました。・認知機能改善編は、鶯先生がされている「足踏み+数かぞえしながら 3 と 5 の倍数で手を上げる」を行いました。難易度は 3 割ほど間違うくらいであり、皆さん間違っても楽しく全力で行っていただきました。・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。