

日時	2024年 6月 28日 (金)
場所	石井フジグラン 1階
時間	13:30 ~ 14:30
参加者数	26名 (うち男性3名、女性23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">・本日はとても雨が強く、26名 (男性3名、女性23名) が参加していました。・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2名いたため、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) と認知機能改善編の一部を行いました。運動はDVDを一時停止しながら、ひとつひとつ説明しながら行い、また途中重錘装着時には十分に時間を取り、ほぼ全員が重錘を装着して体操を行っていただけました。・次回は、普及啓発活動の後に理学療法週間を開催する事を宣伝しました。石井町の広報にも記載していただいているのと、後日に各サロンの代表者全員に電話で宣伝し、多くのサロン参加者に来ていただけるように伝える予定です。・また本日、徳島県栄養士会より小林様が来られ、フレイルと栄養の関係について30分講演を行いました。最後に栄養についてのアンケートを記入していただけていました。

日時	2024年 7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	26名 (うち男性6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">本日は猛暑の中ではありますが、26名 (男性6名、女性20名) の方々にご参加いただきました。開始前に次回の日程などについて説明させて頂きました。 ほとんどが毎月参加されている方でしたが、再度いきいき百歳体操について簡単に説明させて頂きました。DVDについても準備運動、筋力づくり運動、整理運動を一時停止し、ひとつひとつ説明しながら行いました。皆さん熱心に取り組まれており、少しの違いで使われる筋肉が変わることなども実感されていました。重錘使用については、使用感を感じて頂いて、少し疲れたなど感じる程度まで重さを増やしてみてくださいとお伝えしております。最後に認知機能改善編の近藤先生パートから一部抜粋して行わせて頂きました。 皆さん適度に間違いながら、楽しく運動されており、難易度的にもちょうど良いと感じました。