

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	・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	・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くって、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	・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	・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	・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 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	・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	・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が、うまく行えていなかったな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。