

日時	2025 年 3 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	22 名 (男性 2 名、女性 20 名) ※2 名が再開された方でした。
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"><li>・いきいき百歳体操 (筋力づくり編)</li><li>・いきいき百歳体操 (認知機能改善編)</li></ul>
注意点 反省点	<ul style="list-style-type: none"><li>・本日は 22 名の参加者の方々にお集まりいただきました。</li><li>・久々に参加したという方が 2 名おられました。いきいき百歳体操についての概要などの説明をさせていただいた後、DVD を見ながら運動を行いました。</li><li>・運動時のポイントについて、DVD を止めながら説明させて頂きました。 筋力づくり運動は、できるだけ 4 秒かけてゆっくりと降ろすことを意識して頂くようお伝えしました。圧迫骨折の既往がある方や腰痛をお持ちの方がおられましたので、痛みが出ない範囲で動いて頂くようお願いし、ふくらはぎのストレッチではタオルを使った方法をお伝えしております。</li><li>・重錘の重さが自分の体に適しているかについても確認させて頂きました。 半分程度の方が少し疲れたと感じる重さで運動できておりましたが、残り半分の方は、軽すぎず重すぎずで、負荷量としては適正より若干軽めに設定されているようでしたので、次回から重りを 1 本増やしてみるようアドバイスしました。</li><li>・最後に、認知機能改善編の中から、鶯先生と徳元先生の体操を選択し、皆さんと一緒に実施しました。したことがあるという方が半数以上おりましたが、上手くできたり間違ったりと体操の難易度はちょうど良く、楽しまれておりました。</li><li>・フジグラン石井での体操、サロンでの体操に今後もぜひご友人や知り合いを連れてご参加くださいと参加者の皆様に広報して終了しました。</li></ul>