

日時	2025 年 6 月 27 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 3 名、女性 19 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 22 名の参加者の方々にお集まりいただきました。・新しく参加された方は数名いらっしゃいました。いきいき百歳体操についての概要などの説明を改めてさせていただいた後、DVD を見ながら運動を行いました。・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、「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。今回は、関節痛等が強い方はおられませんでしたので、立位での運動を皆さんには行って頂きました。・重錘の重さが自分の体に適しているか確認させて頂いたところ、参加された皆様の殆どが自分の筋力に対して概ね適切な負荷量で設定できていました。 1 名軽く感じたとおっしゃられる方がいましたので、その方には次回から 1 本増やして行ってみてくださいとお伝えしました。・最後に認知機能改善編の中から、近藤先生の体操を選択し、皆さんと一緒に実施しました。 間違うこともありましたが、笑いながら楽しく実施して下さっていました。・フジグラン石井での体操へ継続的に参加して頂きたいこと、サロンでの体操へも参加して頂きたいことについて参加者の皆様に広報して終了しました。 次回開催日は 7 月 25 日（金）となっております。