

日時	2025 年 8 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	28 名（うち男性 6 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	<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、介護施設の方 5 名(スタッフの方 3 名)と新規の方 2 名を含めた 28 名の方にご参加いただきました。はじめに、いきいき百歳体操について簡単に説明をさせて頂いた後、DVD を止めて運動方法を解説しながら実施しました。</li><li>・重錘に関しては、1 度つけて実施して頂き、運動終了後の疲労感を聞いて「まだ余裕がある」と感じた方には、次回 1 本重りを増やしてみて下さいとお伝えしました。 参加者の殆どが少し疲れたと感じられており、重錘は適切な重さになっているようでした。</li><li>・また、筋力づくり運動の際、ゆっくりと 4 秒かけて下すことを意識してもらうために運動前にお声かけさせて頂きました。説明後ということもあり、参加された皆さんは正確に実施できておりました。</li><li>・最後に、認知機能改善編 DVD の中から徳元先生がされている「足踏み+数かぞえに合わせて手を叩く」を行いました。3 の倍数で手を叩かないなどに条件を変えると間違ってしまう方が増えてましたが、皆さん間違っても笑いながら楽しんでおられました。間違っても適宜修正しながら行うことで認知症予防に繋がることをお伝えし終了しました。</li><li>・開催前にいきいき百歳体操（フジグラン石井）のチラシを配布し、知り合いへの紹介と一緒に参加してほしいこと、近隣で開催されているサロンへ参加してほしいことの 2 点をお伝えしております。</li></ul>