

日時	2025 年 10 月 24 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（男性 5 名、女性 22 名）
指導者	安藝 友博（医療法人 橋本病院）
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	<p>・今回は、担当講師の小河先生、渡部先生が不在のため、安藝が担当させていただきました。本日は初参加の方はおられず、皆さん複数回参加の方々でした。</p> <p>・はじめに、「いきいき百歳体操」について簡単に説明させていただき、その後 DVD を使って体操を行いました。一つ一つの体操を一時停止し、説明を加えながら行いました。</p> <p>・重錘については、皆さん体操前にそれぞれ好みの重さに調整されており、3～4 本使用されている方が多い印象でした。</p> <p>・筋力運動の場面では、①4 秒で持ち上げたところで止めること、②カウント後半（5～8 秒）を最後まで力を抜かずに行うこと、の 2 点を意識してもらいながら体操を行っていただきました。</p> <p>・足に痛みがある方が 2 名いらっしゃった為、立位で行う筋力運動は座位で行っていただきました。適宜、痛みの確認を行いました、問題なく体操できている様子でした。</p> <p>・体操終了後、会場の皆さんに疲労感についてお聞きしたところ、「まだ余裕がある」とお答えいただいた方が 1 名いらっしゃったため、次回体操される際は、重りを 1 本増やしてみましようとお伝えしました。その他の方々は、皆さん概ね適切な重さに設定できているようでした。</p> <p>・最後に、認知機能改善編の中から「足踏み＋指数え体操」と「足踏み＋グーパー体操」の 2 つを行いました。皆さん間違いながらも楽しく取り組まれていました。間違えても笑って試行錯誤しながら行うことが、認知症予防に繋がることをお伝えしました。</p> <p>今後もフジグラン石井での体操への継続参加や、ご近所で開催しているサロンへの参加をお勧めし、イベントを終了しました。</p>