

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"> <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>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。</li> <li>本日は初参加の方はおらず、皆さん複数回参加の方々でした。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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が、問題なく体操できている様子でした。</li> <li>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本増やしてみようをお伝えしました。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。</li> <li>最後に、認知機能改善編の中から「足踏み+指數え体操」と「足踏み+グーパ一体操」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なうことが、認知症予防に繋がることをお伝えしました。</li> </ul> <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>