

業務実施報告書

No.

事業名	平成27年度 巨理町 リハビリテーション支援事業			
実施場所	吉田 農業環境センター			
実施期日	平成27年10月16日(金) 9:30 ~ 11:00			
参加人数	11名 (うち男性 名 女性 11名)			
従事者	関本 咲子 (健康運動実践指導者) 鹿町 洋子 (看護師)			
実施内容	時間	内 容	担当者	
	9:30~	ハム・タオルフェック	看護師 関本 ↓	
	10:05	おはきつ マイクブレイス コンディショニング		
	10:25	ストレッチ 休憩・水分補給		
	10:30	〈手ぬぐい体操〉 ①両手まき 外手内手 ②片手たぐり合せ 左右 ③つきだし 10回 ④ふねこぎ 10回 ⑤バンスアイ 5回 ⑥ニーアップ 左右各回 ⑦クビズビリ //		
	10:45	休憩・水分補給 ひめトレ		
	11:05	e-down		
特記事項 (運動指導)	初参加のため、コンディショニング・ストレッチを十分にを行った。 手ぬぐい体操では少しお疲れは「うた」様まで。 ひめトレでは体の変化をしっかりと感じていた様子がうかがえた。			
(健康所見)	本日は2F和室で行った為、運動前の血圧チェックでは高めに出た方が多かった。			
その他				

記入者名 関本

ハピネス・ヘルスサポート