

# 業務実施報告書

No.

事業名	平成27年度 亘理町リハビリテーション支援事業		
実施場所	野地体操教室		
実施期日	平成27年 11月24日(火) 9:30~11:00		
参加人数	5名(うち男性 0名 女性 5名)		
従事者	和屋 幸(運動指導員) 鎌田 さん(NP)		
実施内容	時間	内容	担当者
	9:30	集合受付 対 バイタルチェック ↓	和屋 鎌田
	10:05	リラックスマッサージ(各自手足) ※着いて頂く為 管血 血圧の落つきを様子。 再計測の方 床座位にて、座布団に尻をのせ長座にて股関節 マッサージ、上腕部の(内側)のリンパマッサージ等 部位が暖かくなって来たので、1本親し主運動へ。 *肩胛や手肘を想定し、ハーフスクワット x 5回 x 2set (無理をしない、イスがあれば、イス前で行く) 目的※今後、春までにはスクワットの達人になる!! *モビリティコンティニューング、自分で種目の選択をする。 イス体操、♪花、手ぬぐい体操 11:00 終了	
特記事項 (運動指導)	寒くはなってきたので、外、室内の寒暖の差が激しくおぼつかない 自転車に乗る方も車に乗る方は、自分の血圧を自覚し、 (本調子チェックをしておいて頂く) 語り。		
(健康所見)	痛みのある部位のストレッチはほどほどに。 延長エートの準備		
その他	必ずお水の補給用のボトルは持ち参りをお願いします。  *本日より、吉田公民館さんの好意で、荷物を倉庫へ預けて頂く		

記入者名 和屋 幸  
ハピネス・ヘルスサポート