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	亘理町農村環境改善センター(吉田地区交流センター)
実施期日	平成 28 年 1月 15 日（金 ） 13 ： 30 ～ 15 ： 00
参加人数	6 名 （ うち男性　　名　　女性　6 名 ）
	深尾　あつこ（健康運動指導士） 小澤　ひろし（看護師）　　サポーター　　4名

実施内容

時間	内　容	担当者
13:30	受付・バイタルチェック	看護師
14:00	アイスブレイク・ストレッチ	深尾　あつこ
14:15	トゥレイズ・ヒールタッチ・ヒールレイズ	
	足踏み・ニ―アップ、エルボータッチ	
	アダクション・アブダクション、拍手、膝タッチ	
	ヒールタッチ、ローイング	
	(デュアルタスク)	
14:25	水分補給・休息	
	【モビバン使用】	
	<筋力トレーニング>ローテーターカフ	
	アームカール	
	肩・僧帽筋・肩甲骨周囲筋・脊柱起立筋など	
	大腿前部・中殿筋	
14:45	【ギムボール使用】	
	ボール握る・足指で掴む・腹筋	
	リラクゼーション・ストレッチ	
	クールダウン	
15:00	終了	

特記事項 （運動指導）	寒い中6名の方にご参加いただきました。デュアルタスクの要素を入れてステップを踏み、 十分に筋肉の温度を上げてから、モビバンやボールで筋力トレーニングをしました。
（健康所見）	特記事項なし
その他	出席簿用紙のストックなくなりました。

記入者名　　深尾　あつこ

ハピネス・ヘルスサポート