

業務実施報告書

No.

事業名	平成27年度 亶理町リハビリテーション支援事業		
実施場所	亶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 2月 5 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) 丸子 常代 (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	トウレイズ・ヒールタッチ・ヒールレイズ 足踏み・ニーアップ、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 【立位】ハムストリングス 中殿筋	
	14:25	水分補給・休息 【モビバン使用】 〈筋カトレーニング〉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	【ギムホール使用】 ホール握る・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)	家でもエクササイズを行いたい、忘れてしまう。覚えたい。との声がありましたので、モビバンとホールのプログラムは、前回の復習をしました。		
(健康所見)	皆さん、張りのある大きな声で運動に取り組んでいただきました。		
	184 / 82P88 → 165 / 85P87 → 休息時 145 / 85P79		
その他	初参加(参加確認書記入済・「教室参加にあたってのお願い」日程チラシお渡し済)		

記入者名 深尾 あつこ
ハピネス・ヘルスサポート