

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 3月 18 日 (金) 13 : 30 ~ 15 : 00		
参加人数	7 名 (うち男性 名 女性 7 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 3名		
実施内容	時間	内 容	担当者
	13:30 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00	受付・バイタルチェック アイスブレイク・ストレッチ 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 ヒールタッチ、ローイング (デュアルタスク)【座位】大腿前部 【立位】スクワット、大腿前部、下腿三頭筋、ハムストリングス 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 アームカール上腕二頭筋、上腕三頭筋 肩・僧帽筋・肩甲骨周囲筋・など バランストレーニング 【ギムボール使用】 ボール大胸筋・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 終了	看護師 深尾 あつこ
特記事項 (運動指導)	今まで行ってきた運動の復習を行い、筋カトレーニングをすることにより姿勢を保つことができたり、 バランスを整えることができるということを体を動かしながら確認していただきました。 教室は最終回でしたが、家でも継続して行って頂くようにお話ししました。		
(健康所見)	特記事項なし		
その他			

記入者名 深尾 あつこ
ハピネス・ヘルスサポート