

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	巨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 4 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 1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 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	
	14:30	水分補給・休息 【モビバン使用】 〈筋力トレーニング〉ローテターカフ 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 中殿筋、内転筋	
	14:45	【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	
	15:00	終了	
特記事項 (運動指導)	今まで行ってきた運動の復習を行いながら、日常生活につながる筋力トレーニングであることを説明しました。		
(健康所見)	特記事項なし		
その他	石川県看護学生見学2名		

記入者名 深尾 あつこ
ハピネス・ヘルスサポート