

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	新丁 地区		
実施期日	平成 27. 年 10 月 23 日 (金) 9:30 ~ 11:00		
参加人数	名 (うち男性 名 女性 名)		
従事者	糸内屋 幸 (運動指導員) ・ 看護師 辻 (名) 佐藤 早希子 (")		
実施内容	時間	内 容	担当者
	9:30 10:00	<ul style="list-style-type: none"> ・ あいさつ ・ 準備体操 肩の柔軟性確認 - 前屈、背盤周辺、 ・ 姿勢確認 開脚、大腿二頭筋 内転筋ストレッチ ・ 休けい水分補給 腰痛、膝痛、確認 ・ モビバン体操 大腿四頭筋 ・ 腸腰筋 ・ 上肢柔軟性アツ? ・ 肘関節、肩甲骨周辺 	糸内屋
	10:45	<ul style="list-style-type: none"> ・ ボール体操 腹筋、両膝とボールを狭くしながら ・ 休けい水分補給 上体を丸く絞るに似せた 	
	10:55	<ul style="list-style-type: none"> ・ リズム体操 "花" (牛ぬいこを使って) ・ 整理体操 	佐藤
特記事項 (運動指導)	膝痛の方が、腰痛の方が多々、座位をとるのがやりにくい方には座布団をおしにあて頂いてリハビリを行う。		
(健康所見)	体幹の筋力が落ちていると実感されたので、早くに気づいたこと。		
その他			

記入者名 佐藤
ハピネス・ヘルスサポート