

活動報告書

介護予防の依頼があり、老人福祉センター漆山やすらぎ荘にて活動を行いましたので以下にご報告させていただきます。

日時：2018年9月19日(火) 13:00～14:00

場所：漆山やすらぎ荘

対象者：山形市漆山にお住まいの70代～90代の方30名程度

県士会参加者：菊池豪（山形済生病院）

健康講話と運動指導を一時間程度行ってきました。講話では尿失禁予防や認知症要望のためにも運動を継続して行う必要があることをお話させていただきました。運動では前後に脈拍を計りながらストレッチや筋力強化などの運動を休息をとりながら40分程度行いました。漆山やすらぎ荘では毎週介護予防教室を行っているのですが、来年度も引き続き継続して参加させていただき一次予防活動に従事させていただきたいと考えております。そのためにも私一人の参加だけでなく、活動を継続していけるよう多くの仲間とともに運営の見直しと参加頻度等今後の課題として検討していけたらと思います。

文責 2018年9月19日 山形済生病院 菊池豪