

ふれあい・いきいきサロン 実施報告書

サロン No. とサロ
ン名を記載

日 時	令和 7 年 8 月 1 5 日 (金) 1 0 時 0 0 分 ~ 1 1 時 3 0 分	サロン NO	1 〇〇〇の会	参加人数の男女の数 と合計数が合うよう お願いします。
		サロン名		
会場名	△△△公民館	参加人数	<参加者数> 男 5 人 ・ 女 3 人 合 計 8 人 <スタッフ数> 3 人 (うち介護予防サポーター 2 人)	
職種 講師名	職種 (☒ PT・ ☐ OT・ ☐ ST) 高崎 太郎	職種と講師名の記載		
< 内容 > ※実施した項目にチェック (☒ or ☐) ①フレイル ☒ フレイルの可逆性・ ☒ フレイル予防のポイント ☒ 介護予防への動機づけ ②フレイルの悪循環 ☒ フレイルの入口 ☒ フレイルの負のスパイラルとその切断 ③栄養 ☒ 低栄養の予防・ ☒ バランスのよい食事 ☒ たんぱく質の摂取 (片手が目安) ☒ 主食・ ☒ 副菜 (野菜) ☐ その他 () ④⑤運動 ☒ 大腿四頭筋の筋力強化・ ☐ スクワット ☐ その他 () ⑥口腔機能 ☐ 口腔の機能・ ☒ 口腔体操・ ☐ 骨盤体操 ☐ その他 () ⑦精神心理的フレイル ☐ 精神のフレイル・ ☐ 心理、認知のフレイル ☒ リスクについて ☐ その他 () ⑧やってみよう ☒ 指輪っかテスト・ ☒ フレイルチェック ☒ 1 日に必要なたんぱく質量の計算		< 特記事項・感想等 > 参加者の様子 それぞれの様子についての記録をお願いいたします。 講話の理解度 質疑応答の内容 その他 感想等 記載漏れないように。年度末に集計しますので、必ず数字で入れてください。 【よくない例】 ×「ほぼ全員」×「5～6人」 左側の数字≧右側の数字となりますので、提出前に確認をお願いします。		
<使用した資料、物品等> ☒ 講義用資料 ☐ その他 ()				
<普段のサロンで行っている体操・活動> (口腔体操、運動等) 高崎市歌体操、鬼石体操、カラオケ		□ 週 1 回外出している人 8 人中 8 人 □ フレイル認知度 (講義前) 8 人中 4 人		