|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日　時 | 令和　　年　　月　　日（　）時　　分　～　　　時　　分 | サロンNOサロン名 |  |
| 会場名 |  |
| 職種講師名 | 職種（□PT・□OT・□ST） | 参加人数 | ＜参加者数＞男　　　人　・　女　　　人合　計　　　　人 |
| ＜ 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 | ＜スタッフ数＞　　　　　人（うち介護予防サポーター　　　　人） |
| ＜ 特記事項・感想等 ＞参加者の様子講話の理解度質疑応答の内容その他　感想等□　週１回外出している人　　 　 人中　　 人□　フレイル認知度（講義前）　　人中　　　人 |
| ＜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） |

令和７年度　生活機能向上指導事業

ふれあい・いきいきサロン 実施報告書