|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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