

# 美濃市 認知症予防教室(上牧地区) 日誌

日時 令和 4年 5月 25日 水曜日 13:30~14:30 天候 晴れ

チームN	須田	尾関	中津
------	----	----	----

## 1 スケジュール

プログラム名	備考
挨拶 HWリアリティオリエンテーション 姿勢・発声トレーニング ( 尾関 )	事務・写真撮影 ボランティア
ストレッチ・筋トレ ( 尾関 )	
認知症予防講座 ( のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 尾関 )	
コグニサイズプログラム ( 尾関 )	
挨拶	

## 2 認知症予防講座(俗称：プチ講座)

講座名	内容
認知症予防とコグニサイズ	認知症を予防していく方法、コグニサイズを説明する講座。認知症予防のトレンドとして地域で展開していること…また「頭を使いながらの運動」つまり二つのことを同時に行うことを説明。脳の解剖と認知機能を体験と講話を交え伝える。そしてコグニサイズプログラムへ！今回一人で、行うコグニサイズプログラムが中心となる。コグニサイズにて脳の神経細胞を再生に導くBDNF分泌を促す。結果、記憶を担う海馬という器官にも効果を成す可能性を提示。
担当	
理学療法士 尾関	
時間	
14:00~14:15	前回の復習


## 3 コグニサイズメニュー

内容
足踏み + 数唱 (数字の課題にて上肢操作)
足踏み + 判断課題 ストループ課題 (じゃんけん・文字と色)
足踏み + 数字と関連付けた 他者との身体タッチング課題 計算
1人で行うコグニサイズ中心。対面、ソーシャルディスタンスを考慮したグルーピングは検討。

## 4 その他メニュー

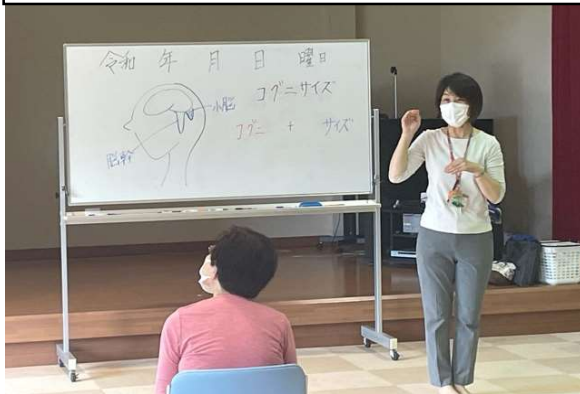
バイタルサインプログラム①	→	受付にて検温・問診
バイタルサインプログラム②		血圧は基本、自宅での測定(未測定の方のみ)
教室の説明	ご挨拶	: 美濃市地域包括支援センター担当者より説明
相談	⇒	参加者さまからのニーズに合わせて対応 包括スタッフに随時報告
初期評価	→	握力・TUG・反応速度・HADS

## 5 反省・次回の予定など

美濃市 上牧地区における今年度の認知症予防教室。新型コロナウイルスのため、3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。 	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	0	6
	合計	6	
	/ 9名中		

## 6 参考資料・教室の様子など

新型コロナウイルス  
感染対策を講じながらの教室開催！！  
活動の大切さを大坪さんより。



楽しくコグニサイズと心配？な初期評価も実施！

