

八百津町 美脳教室(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 4年 7月 21日 木曜日 10:00~11:30 天候 晴れ

チームN	中津 尾関
------	-------

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 (中津)	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 尾関昭宏)	
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 ②	コグニサイズとは…認知機能と運動を組み合わせたワード(造語)。要は考えながら運動する。この運動方法は脳の神経細胞へ有効な働きかけを行うホルモン(新生・保護・再生)『BDNF』を効果的に生み出す方法でもある。今までの経験を、参加者皆さんに活かしてもらうため、自身で課題を考えて取り組むグループワーク形式(2名 1グループ)で行う。一つの課題が終われば皆で称賛の拍手!次第に「あ~しよう。こうしよう!」という声まで!笑顔溢れる教室となった。そして自信も持って頂けたのでは…。
担当	
理学療法士 尾関昭宏	
時間	
10:40~11:00	

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 + 作業記憶課題 (数字と手指動)
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 スタッフ紹介	:	八百津町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

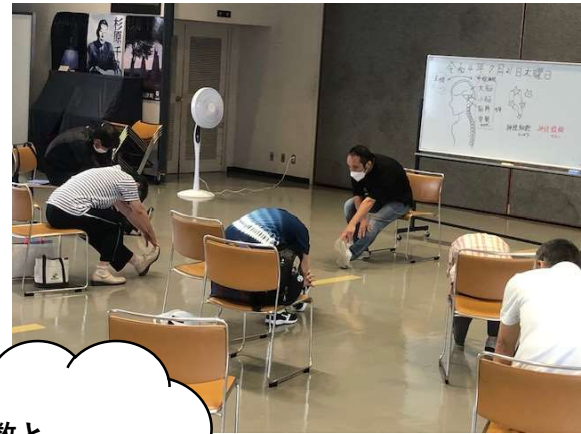
5 反省・次回の予定など

新型コロナウイルス感染対策を徹底。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。椅座位中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。換気徹底。	参加者数	
	性別	男性 女性
	人数	3 8
	合計	11 / 12名中



6 参考資料・教室の様子など

第7波！注意！！入館前の検温、問診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！！



3と7の倍数と...
4がつく数字??
難しい～☆



第5回 プチ講座

講師：理学療法士 尾関昭宏

認知症予防とコグニサイズ②

コグニサイズの効果をも脳解剖を用いてしっかり学習！
運動や脳を使う活動へ挑戦し続けることに意味がある！