

# 富加町 認知症予防教室 日誌

第1教室

日時 令和 4年 4月 14日 水曜日 9:30~11:00 天候 晴れ

チームN 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 (中津) | 事務・写真撮影<br>中津 |
| ストレッチ・筋トレ (中津)                       |               |
| 認知症予防講座 (のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津)        |               |
| コグニサイズプログラム (中津)                     |               |
| 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。認知症予防の入り口として…脳の病気、認知機能の低下、生活機能の障がいを理解しつつ、教室のプログラム構成はこの予防につながっていることを説明する。「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。脳の解剖や認知機能を体験を交え伝える。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。コグニサイズは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。年度末までの6回の教室。大切に過ぎて頂きたい。 |
| 担当           |   |
| 理学療法士 中津     |   |
| 時間           |   |
| 10:15~10:40  |   |

## 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・手拍子)                  |
| 足踏み + 作業記憶課題 (数字と手指動) ストループ課題 (文字・色の識別)     |
| 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実施。 |

## 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  | : | 富加町地域包括支援センター担当者より説明 高齢福祉課長の挨拶 |
| 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

|   |      |              |
|---|------|--------------|
| 今年度初の地域貢献活動となる。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。参加者さん、ボランティアさんともに先年度から継続される方も多く、自然と笑顔が溢れる！ | 参加者数 |              |
|   | 性別   | 男性 女性        |
|   | 人数   | 1 14         |
|   | 合計   | 15<br>/ 18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！！  
3密回避！！



第1回 プチ講座

講師：理学療法士 中津智広

### 認知症予防とコグニサイズ

今後取り組むトレーニングを教室の流れの中で紹介  
取り組むための「根拠」を皆様に伝達！！

