

富加町 認知症予防教室 日誌

第1教室

日時 令和 4年 5月 11日 水曜日 9:30~11:00 天候 くもり

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 (尾関)	事務・写真撮影 中津・尾関
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 中津)	
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
転倒予防とリハビリテーション	『転倒』についての講話。転倒する際には、私たちは自然に『頭部、つまり脳』を守る機能を持っているが、加齢とともに機能は衰える。頭部を打ち付けるような転倒 (欠伸発作) が伴う転倒も、のちに認知症 (AD・VAD) になる確率が飛躍的に高まると言われている。転倒を予防するために必要な要素の一つ、筋力・バランス能力 (運動機能) を維持していくためにも、運動は必須。転倒に関するポイントとして、股関節機構・足関節機構・ステップ機構の重要性を伝達。脳への刺激を効果的に入力するために足底に配慮したセルフケアを実演。
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)
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	⇒ 身体計測 握力 TUG 反応速度 質問紙 (HADS)
次回6月にも実施予定 (今回の欠席者など含め)	

5 反省・次回の予定など

新型コロナウイルスのための感染対策として、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を意識し行う。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 12
	合計	13 / 18名中

6 参考資料・教室の様子など

