

# 富加町 認知症予防教室 日誌

第1教室

日時 令和 4年 7月 13日 水曜日 9:30~11:00 天候 晴

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 ( サントピアデイケアつむぎ 介護福祉士 矢木知子 )	
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
認知症を予防する生活習慣	本日の講話内容は認知症を予防するために気を付けておくべき生活の中でのポイント。①食事 ②運動 ③睡眠 ④交流の機会 ⑤認知活動 5つのポイントに分けお話しする。もちろん、良いことと分かっている「ストレス」を感じては逆効果。( ストレスを感じると分泌されるコルチゾール=BDNFの効果激減)。些細なことが認知症予防のきっかけになることを知って頂きたい。コグニサイズを含めた、皆での活動自体が…コミュニケーションを取りながら笑顔の多い時間を過ごすことが大切なんです。活動の場に出ることは素晴らしい。一瞬でも思ってくれたら嬉しいです。
担当	
デイケアつむぎ 介護福祉士 矢木知子	
時間	
10:15~10:40	

## 3 コグニサイズメニュー

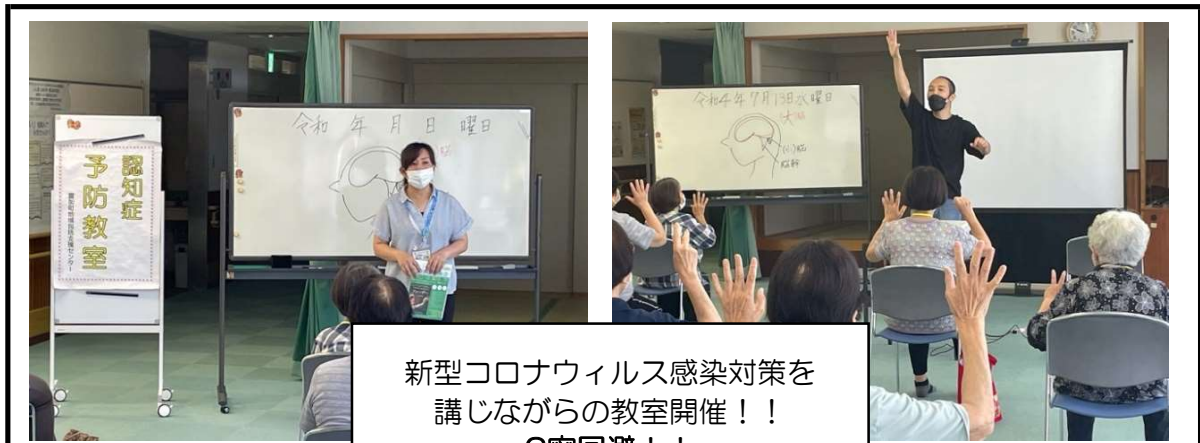
内容
足踏み + 数唱 ( 数字の課題にて上肢操作・手拍子 )
足踏み + 作業記憶課題 ( 数字と手指動 ) ストループ課題 ( 文字・色の識別 )
足踏み + 数字と関連付けた 他者との身体タッチング課題 計算
1人で行うコグニサイズ中心。対面、ソーシャルディスタンスを考慮したグルーピングは実施。

## 4 その他メニュー

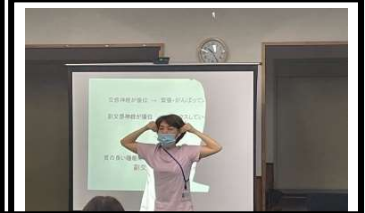
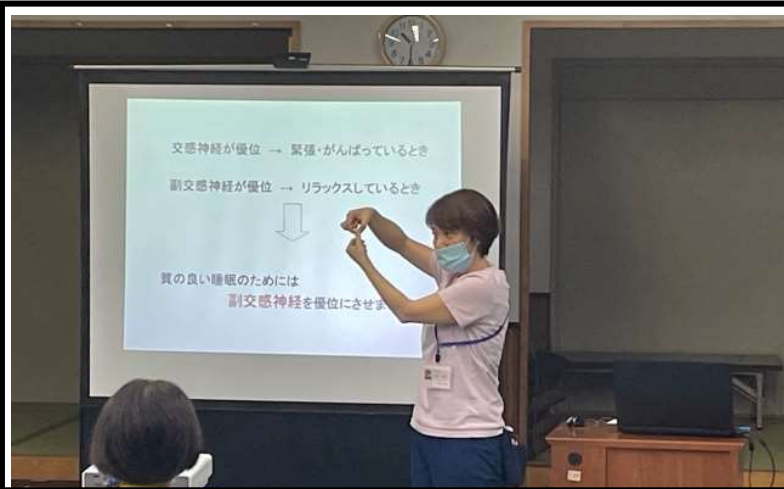
バイタルサインプログラム①	→ 受付にて検温・問診
バイタルサインプログラム②	血圧は基本、自宅での測定 ( 未測定の方のみ )
相談	⇒ 参加者さまからのニーズに合わせて対応 包括スタッフに随時報告
初期評価	⇒ 身体計測 握力 TUG 反応速度 質問紙 ( HADS ) ※未評価の方のみ
11:00	岐阜医療科学大学 保健師の学生さんによる「健康講座」

## 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 11
	合計	12 / 19名中



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4回 プチ講座

講師 : 介護福祉士 矢木知子

### 認知症を予防する生活習慣

認知症予防のトレンドは年代ごとの危険因子をしっかりと知ること！  
様々な防御因子をバランス良く取り入れること！



保健師学生さんによる健康講座！  
ためになりました！