

# 富加町 認知症予防教室 日誌

第2教室

日時 令和 4年 5月 25日 水曜日 9:30~11:00 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 ( 尾関 )	事務・写真撮影 運営スタッフ
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
転倒予防とリハビリテーション	『転倒』に関する講話。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。転倒予防体操と称して、下肢のみならず上肢、体幹のトレーニングも実践した。自身の現在の能力を知る機会としても、日常生活の困りごと…またTUGによるパフォーマンス計測などをしていくことを伝え『評価』していき、この教室の成果として導き出していく。
担当	
理学療法士 尾関	
時間	
10:20~10:40	

## 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 )
初期評価	→	握力・TUG・反応速度・質問紙
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 14
	合計	14 / 16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！！  
継続しての注意喚起。3密回避を！！



第2回 プチ講座

講師：理学療法士 尾関昭宏

### 転倒予防とリハビリ

介護予防、認知症予防のためには日常の転倒には気を付けていきましょう！！  
そのためのトレーニングはやはり重要です。





1