

日時 令和 4年 8月 10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 ( 中津 )	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 中津智広 )	
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
お口の大切さと嚥下体操	「嚥下体操」「口腔機能」…各地域でも様々な事業が展開している聴き慣れた話題。嚥下に関する基本的な知識を説明する。講座の中で、口腔機能を維持・向上させることを目的とした「体操」を紹介。唾液腺の分泌を促進するための「大唾液腺のマッサージ」、「パ・タ・カ・ラ体操」など…いくつかのトレーニングを体験する。誰もが口にはしなくとも気がかりなところ。「食べることは必要で、かつ人生における楽しみ…」是非、気にするところから行動に移し、いつまでも健康を保ってほしい！
担当	
のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津智広	
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。

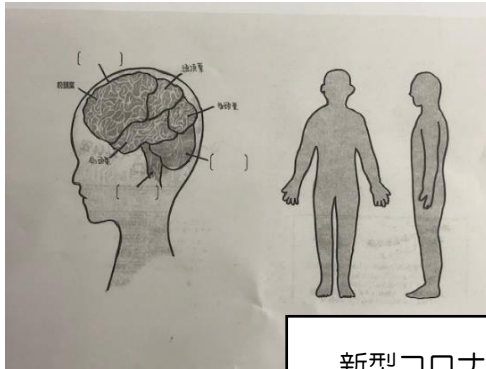
## 4 その他メニュー

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

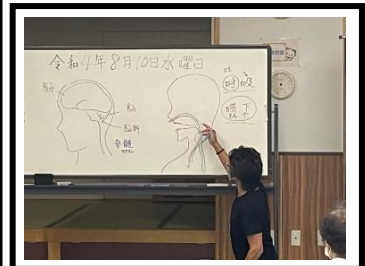
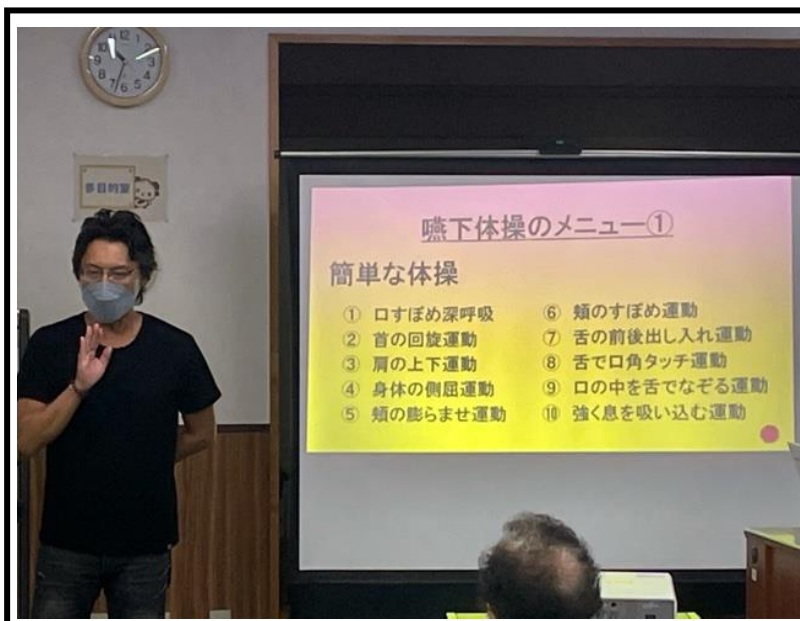
## 5 反省・次回の予定など

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	0 11
	合計	11 / 19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5回 プチ講座

講師：理学療法士 中津智広

### お口の大切さと嚥下体操

食べることは幸せ（幸福・口福）を得られる！  
そのためにも嚥下という尊い機能に目を向けて維持のためのトレーニングを！