

# 富加町 認知症予防教室 日誌

第2教室

日時 令和 4年 8月 24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 中津・尾関
ストレッチ・筋トレ ( 尾関 )	
認知症予防講座 ( デイケアつむぎ 介護福祉士 佐伯氏 )	
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
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」「あ・い・う・べ体操」など…いくつかのトレーニングを共に体験する。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	
デイケアつむぎ 介護福祉士 佐伯聡美	
時間	
10:20~10:45	

## 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

## 5 反省・次回の予定など

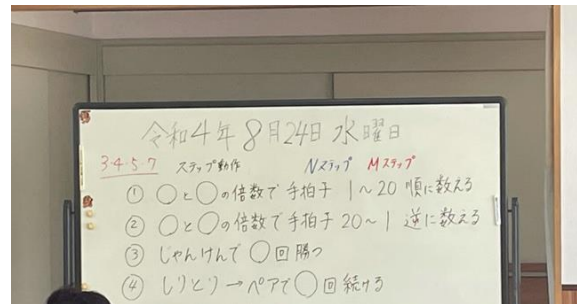
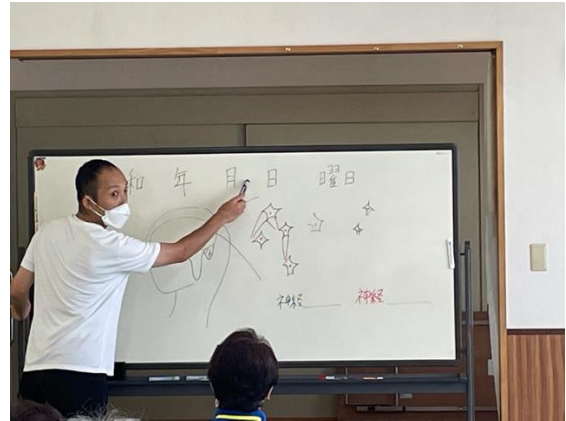
コロナ禍での地域貢献活動。新型コロナウイルスのため、3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。



参加者数		
性別	男性	女性
人数	0	9
合計	9	
	/ 16名中	

## 6 参考資料・教室の様子など

第7波！！もう暫くの我慢か？？  
新型コロナウイルス感染対策を講じながらの教室開催！！



第5回 プチ講座

講師 : 介護福祉士 佐伯聡美

### 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！