

# 帷子地区センター はつらっつ(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 4年 5月 23日 月曜日 10:00~11:30 天候 晴

チームN	中津 須田
------	-------

## 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 運営スタッフ
ストレッチ・筋トレ (須田)	
認知症予防講座 (デイケアみやび 天野看護師)	
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
血圧について	血圧についての講座。基準値や高血圧の値を改めて確認していただく。…聞いたことがあるけど詳しいことは…そんな疑問を払拭するように看護師から。心臓の機能や血液についての内容も踏まえながら、日常的に配慮すべき点へ展開する。食事・運動・体重・嗜好品など様々なポイントを、身近なもので見直しができるような工夫も伝える。運動にも意欲的に取り組むきっかけにもなり、次回からの測定にも気を配っていただく。
担当	
デイケアみやび 看護師 天野一馬	
時間	
10:40~11:10	

## 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(活動)課題 計算・言語課題
1人で行うコグニサイズと感染対策を徹底し対面(ペア)でのコグニサイズ。

## 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	→	血圧測定
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	→	反応速度・質問紙 ※次回、握力・TUGなど未測定の方へ実施。

## 5 反省・次回の予定など

新型コロナウイルス感染対策を行いながら教室運営。マスク着用、手指消毒などの標準対策はもちろんのこと換気やソーシャルディスタンスにも気を配りながらトレーニングを実施。運動に伴う体調変化や転倒予防も常時、気を付けていく。



参加者数		
性別	男性	女性
人数	6	26
合計	32	
	/ 37名中	

## 6 参考資料・教室の様子など

初期評価実施！！  
本日は反応速度とTUG測定を行いました。



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3回 プチ講座

講師：看護師 天野一馬

### 血圧に気を付けよう

血圧は健康のバロメーター。  
日常的に計測できるのも、強みです。  
自分自身の健康に目を向けるための講話にしっかり耳を傾けて。