

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 30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 (中津)	
認知症予防講座 (のぞみの丘ホスピタル 森藤Dr.)	
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
認知症について 学びましょう	認知症についての講座。『認知症を予防するためには、まず敵である認知症を知ってもらわなくてはけません。』参加者を引き付けるように講話される。認知症の初期症状「記憶障がい」と「見当識障がい」、また日常生活における「おやっ?」と思う症状を具体的な臨床症状を含め、地域の方々に向けての分かりやすい言葉で伝えておられた。「MCI:軽度認知機能障がい」については、「もうちょっとでイカン!」と皆さんに警戒していただく段階としてをお話ししていただく。脳筋トレ!『これからもコグニサイズを継続して下さい』と参加者さまに気合と意欲を注入されていた。
担当	
医師 森藤Dr.	
時間	
10:40~11:30	

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	→	握力・TUG・反応速度・質問紙 ※未測定の方へ実施も含む。

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	23
合計	29	
	/ 37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！！



初期評価 未実施の方を行いました！！



第4回 プチ講座

講師：医師 森藤 豊

認知症について学びましょう

予防すべき認知症について正しく理解することが大切です！

専門医師からの分かりやすい講話。

海馬（かいば）？側頭葉内側部（そくとうようないそくぶ）？