

# 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 9日	月曜日	10:00～11:30	天候	晴 曇り
----	-------------	-----	-------------	----	------

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 ( のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津 )	
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
認知症予防とコグニサイズ	認知症を予防していく方法の一つ。コグニサイズを説明する講座。認知症予防のトレンドとして地域で展開していること…また「頭を使いながらの運動」つまり二つのことを同時に行うことを説明。脳の解剖と認知機能を体験と講話を交え伝える。そしてコグニサイズプログラムへ! 今回も一人で、行うコグニサイズプログラムが中心となるが、感染対策に留意しペアでも実施。コグニサイズにて脳の神経細胞を再生に導くBDNF分泌を促す。結果、記憶を担う海馬という器官にも効果を成す可能性を提示。この教室を続けていただき「効果・成果」を知っていただくことが重要であるため、2回目、3回目のの教室で『評価』を実施。
担当	
理学療法士 中津	
時間	
10:40～11:00	


## 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
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
開講式	→	可見市高齢福祉課長 挨拶
教室の説明	スタッフ紹介	: 可見市高齢福祉課より説明
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

<p>今年度初となる可見市 認知症予防教室「はつらっつ」が開催される。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。</p> 	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	7	26
	合計	33 / 37名中	

はつらっつ！開講式！

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1回 プチ講座

講師：理学療法士 中津智広

### 認知症予防とコグニサイズ

今後取り組むトレーニングを教室の流れの中で紹介

取り組むための「根拠」を皆様に伝達！！

考える課題と有酸素運動の融合！

楽しくトレーニングを行い、しっかり継続しましょう。