

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 6月 27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 (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 (中津)	
挨拶	

2 認知症予防講座(俗称:プチ講座)

講座名	内容
認知症と糖尿病	認知症のリスクファクターに近年、生活習慣病の一つ、糖尿病が大きく注目されている。糖尿病に関しての概要や要因をスライドを用い、視覚的に学習。自身の体の中で何が起きているのかをイメージしていただくことが主題のプチ講座になる。血糖値のコントロールが重要。インスリンとは血糖値に関与する唯一無二のホルモンと同時にアミロイド排出にも関与。HbA1cとは生活習慣の導きになる指標。さいごに日常生活において運動は様々な疾患抵抗性を獲得することが出来る!ことも改めて理解いただき、教室のプログラムに参加していただきたい。
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・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。
のぞみの丘ホスピタル研修医 3名 見学		

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	5	26
	合計	31 / 37名中	

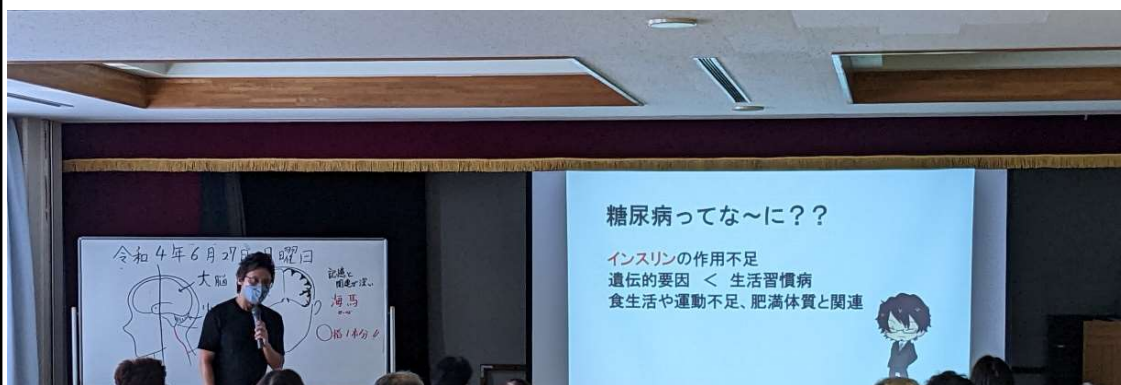


6 参考資料・教室の様子など

新型コロナウイルス
感染対策を講じながらの教室開催！！



のぞみの丘ホスピタルへの研修医も
会場の後方にて参加！！



第7回 プチ講座

講師：理学療法士 中津智広

認知症と糖尿病！

なぜ糖尿病は認知症のリスクを高めるのか…。
知ることによって改めて生活習慣の見直しも出来るのでは。
正しく怖がるためにも…学びましょう！！