

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 7月 25日 月曜日 10:00~11:30 天候 晴れ

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 看護師 長瀬まり子)	
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
認知症を予防する生活習慣 ②	認知症を予防するための生活習慣というタイトルの3コマ目。今回は5感の一つ、嗅覚刺激の重要性…つまり「香り」に着目される。最近の研究においても認知症の初期症状として嗅覚の低下がポイントになっている。今回はアロマコーディネーター協会ハンドトリートメントライセンスを持つ看護師が講話。嗅覚に関する概要と認知症との関係性を話し、実際のアロマを用いて、「香り」が届ける私たちへの効果を説明していく。日常生活の中で無意識に情報処理を行い活用する嗅覚。意識することの大切さと、今後、何かに取り組み…という一つのきっかけにしてもらいたいと話す。会場は終始、素敵な香りで包まれていた。
担当	
デイケアみやび 看護師 長瀬まり子	
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	→	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	5	27
合計	32	
	/ 37名中	



第7波！！警戒！！！！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10回 プチ講座

講師：看護師 長瀬まり子

認知症を予防する生活習慣②

認知症を予防する生活習慣。

何気ないエッセンスを取り入れるだけで脳への刺激に！
最近の知見では嗅覚と認知症の関連性も重要視されています。