美濃市　認知症予防教室（上牧地区）　日誌

日時	令和　4年　9月　28日　　水曜日　13:30～14:30	天候	晴れ

チームN	須田　　尾関　　中津

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（　尾関　）	事務・写真撮影 ボランティア
ストレッチ・筋トレ（　尾関　）	
認知症予防講座　（　のぞみの丘ホスピタル　理学療法士　尾関昭宏）	
コグニサイズプログラム　（　須田　）	
挨拶	

2　認知症予防講座（俗称：プチ講座）

講座名	内容
さいごの教室 認知症予防のまとめ	本日で「美濃市　上牧地区　認知症予防教室」が終了する。教室の締めくくりとして、この取り組み（コグニサイズや学び）を継続することは、より有効であるという科学的根根拠を確立できるかもしれないこと。運動、食事、認知活動、血管管理の4つのポイント！自信を持ってこれからも取り組みに参加していただきたいことを伝えている。皆さまにとって、この教室が健康を意識していただく「きっかけ」になったら幸いだ。
担当	
のぞみの丘ホスピタル 尾関　昭宏	
時間	
14：00～14：15	

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）
足踏み　＋　判断課題　ストループ課題　（じゃんけん・文字と色）
足踏み　＋　数字と関連付けた　他者との身体タッチング課題　計算
1人で行うコグニサイズ中心。対面、ソーシャルディスタンスを考慮したグルーピングは検討。

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　血圧は基本、自宅での測定（未測定の方のみ）	
教室の説明　ご挨拶　：　美濃市地域包括支援センター担当者より説明	
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	
修了式　成績表配布	

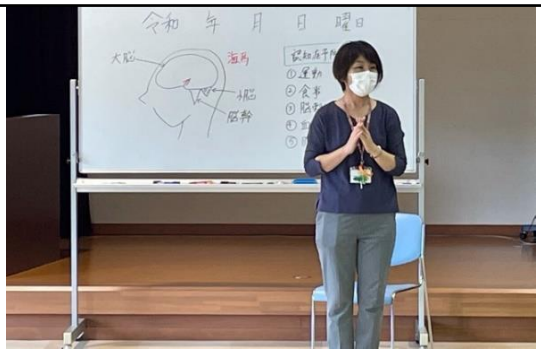
5　反省・次回の予定など

美濃市　上牧地区における今年度の認知症予防教室。新型コロナウィルスのため、3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。

参加者数		
性別	男性	女性
人数	0	7
合計	7 ／　13名中	

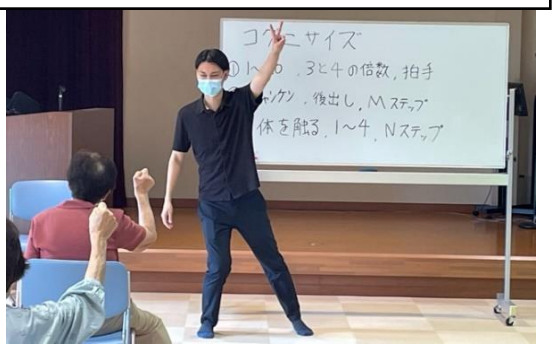
6　参考資料・教室の様子など

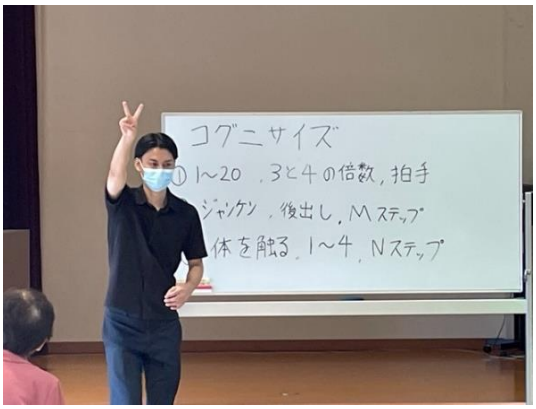
第7波もようやく終息か！？
新型コロナウィルス感染対策を行いながら、本日、最終日を無事迎えました！！



第7回　プチ講座　　**講師　：　理学療法士　尾関昭宏**

さいごの教室（認知症予防のまとめ）





2022年度　上牧会場の終了。
次なる活動のきっかけに…成績表とプチ講座の特別冊子をプレゼント！！