

八百津町 美脳教室(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 4年 9月 15日 木曜日 10:00~11:30 天候 晴れ

チームN 中津 尾関

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 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 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
さいごの教室 認知症予防のまとめ	<p>本日で今年度の前期「八百津町 認知症予防教室(美脳教室)」が終了する。教室の締めくくりとして、この活動(コグニサイズや学び)を継続することこそが、予防に有効であるとお伝えする。認知症の正しい理解…年齢を重ねると生じる機能低下と3つの予防など。行動変容に必要な意義をお伝えする。(ポイント:運動習慣・認知機能トレーニングや交流習慣・バランスの良い食事・血管管理!)自信を持って、次回の取り組みにも参加していただきたい。継続して開催していく、この活動(美脳教室)が、皆さまお一人お一人に対して、健康を意識して大切にする「きっかけ」になれば良い。</p>
担当	
のぞみの丘ホスピタル 中津 智広	
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)
足踏み + 作業記憶課題 (数字と手指動)
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)
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	: 2022年度前期の終了に伴い、成績表の配布

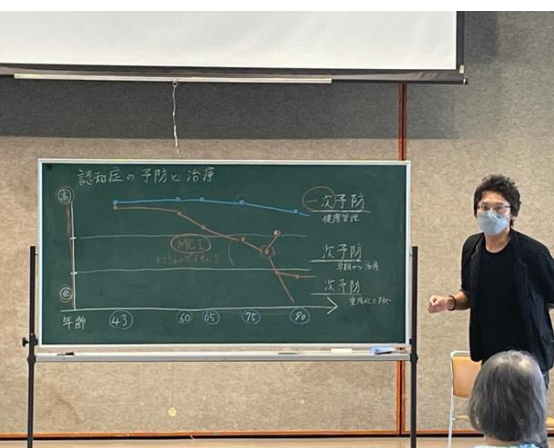
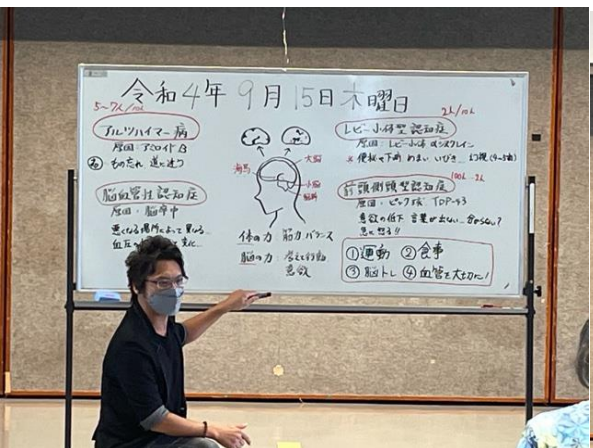
5 反省・次回の予定など

<p>新型コロナウイルス感染対策を徹底。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。椅座位中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。換気徹底。</p>	参加者数	
	性別	男性 女性
	人数	2 7
	合計	9



6 参考資料・教室の様子など

第7波！注意！！入館前の検温、問診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！！



第8回 プチ講座講師 : のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津智広
認知症予防のまとめ (さいごの教室)

2022年度前期 美脳教室 修了式

