

富加町 認知症予防教室 日誌

第1教室

日時 令和 4年 9月 14日 水曜日 9:30~11:00 天候 晴

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 (尾関)	事務・写真撮影 中津・尾関
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 尾関)	
コグニサイズプログラム (尾関)	
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 教室の成果	<p>本日で「富加町 認知症予防教室 第1教室」の前半が終了する。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拠を確立できるかもしれないこと…それには運動、食事、認知活動、血管管理の4つのポイントが大切！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。</p>
担当	
のぞみの丘ホスピタル 尾関 昭宏	
時間	
10:20~10:40	

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 (後出しじゃんけん・勝敗判断)
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実施。

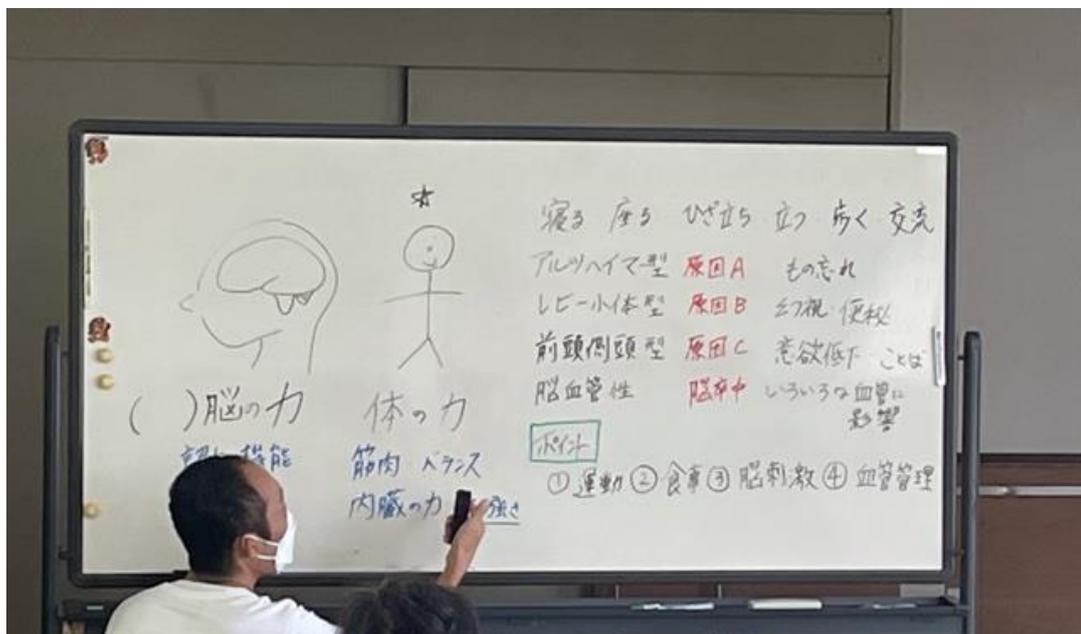
4 その他メニュー

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

5 反省・次回の予定など

<p>新型コロナウイルスのため、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を意識し行う。気温も上昇する中、換気と室内環境の調整も重要。</p>	参加者数	
	性別	男性 女性
	人数	0 11
	合計	11 / 19名中

6 参考資料・教室の様子など



第6回 プチ講座

認知症予防のまとめ

講師：理学療法士 尾関昭宏

この教室の意義を改めて伝達