

美濃市 認知症予防教室(美濃会場) 日誌

日時 令和 4年 9月 21日 水曜日 13:00~14:30 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	
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
認知症予防とコグニサイズ	認知症を予防していく方法、コグニサイズを説明する講座。認知症予防のトレンドとして地域で展開していること…また「頭を使いながらの運動」つまり二つのことを同時に行うことを説明。脳の解剖と認知機能を体験と講話を交え伝える。そしてコグニサイズプログラムへ！今回一人で、行うコグニサイズプログラムが中心となる。コグニサイズにて脳の神経細胞を再生に導くBDNF分泌を促す。結果、記憶を担う海馬という器官にも効果を成す可能性を提示。
担当	
理学療法士 中津智広	
時間	
14:00~14:15	前回の復習あり


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 スタッフ紹介	: 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
初期評価	→ 握力・TUG・反応速度・HADS

5 反省・次回の予定など

美濃市 美濃地区における今年度の認知症予防教室。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が重要。 	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	0	19
	合計	19 / 24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！！



引き続き…
気を付けて参ります！

