

# 美濃市 認知症予防教室(美濃会場) 日誌

日時 令和 4年 9月 7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 ( 中津 ) | 事務・写真撮影<br>ボランティア |
| ストレッチ・筋トレ ( 須田 )                       |                   |
| 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  |
|--------------|---|
| 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  |   |


## 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 |

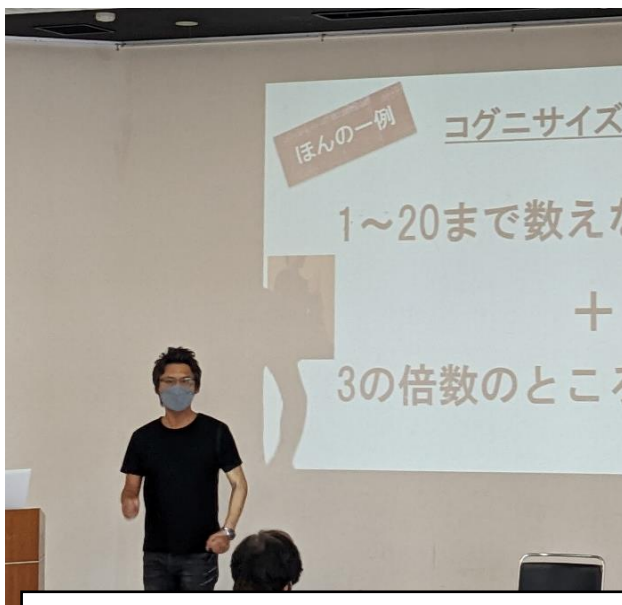
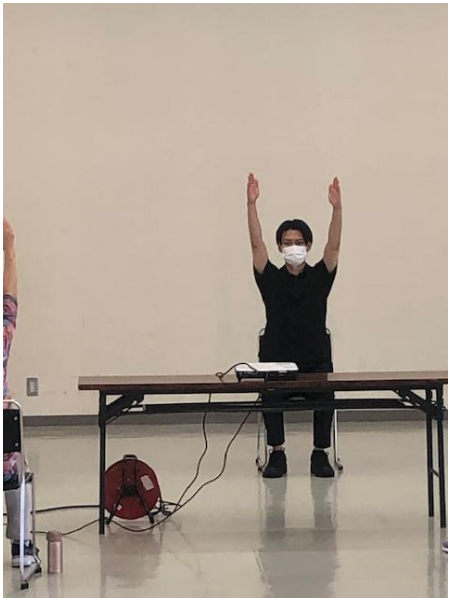
## 5 反省・次回の予定など

|  |      |              |
|--|------|--------------|
| 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。<br> | 参加者数 |              |
|  | 性別   | 男性 女性        |
|  | 人数   | 0 20         |
|  | 合計   | 20<br>/ 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！！



第1回 プチ講座

講師：理学療法士 中津智広

### 認知症予防とコグニサイズ

今後取り組むトレーニングを教室の流れの中で紹介  
取り組むための「根拠」を皆様に伝達！！