

八百津町 美脳教室(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 4年 10月 20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 (尾関)	
挨拶	

2 認知症予防講座 (俗称：プチ講座)

講座名	内容
転倒予防と血圧について	転倒予防そして血管管理 (つまり…適正な血圧へのススめ) を主題に、認知症への理解を深めて頂く。転倒予防に必要なのは筋力やバランスのトレーニングはもちろんのこと、 周囲への注意や状況を判断する力 も必要になる。また「個人」の力のみならず、その 個人の置かれた「環境」 も転倒に関係している。血圧は健康のバロメーター…誰もが気に出来る、身近な数値かもしれない。高血圧や低血圧という状態で起こる症状を理解していくことは、血管管理の意義理解にもつながる。転倒予防や血管管理…理解を得た上での、このトレーニングの時間は…必然的に、「効果」が上がる！！
担当	
理学療法士 尾関	
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)
教室の説明 スタッフ紹介	: 八百津町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 (不安度質問紙法)

5 反省・次回の予定など

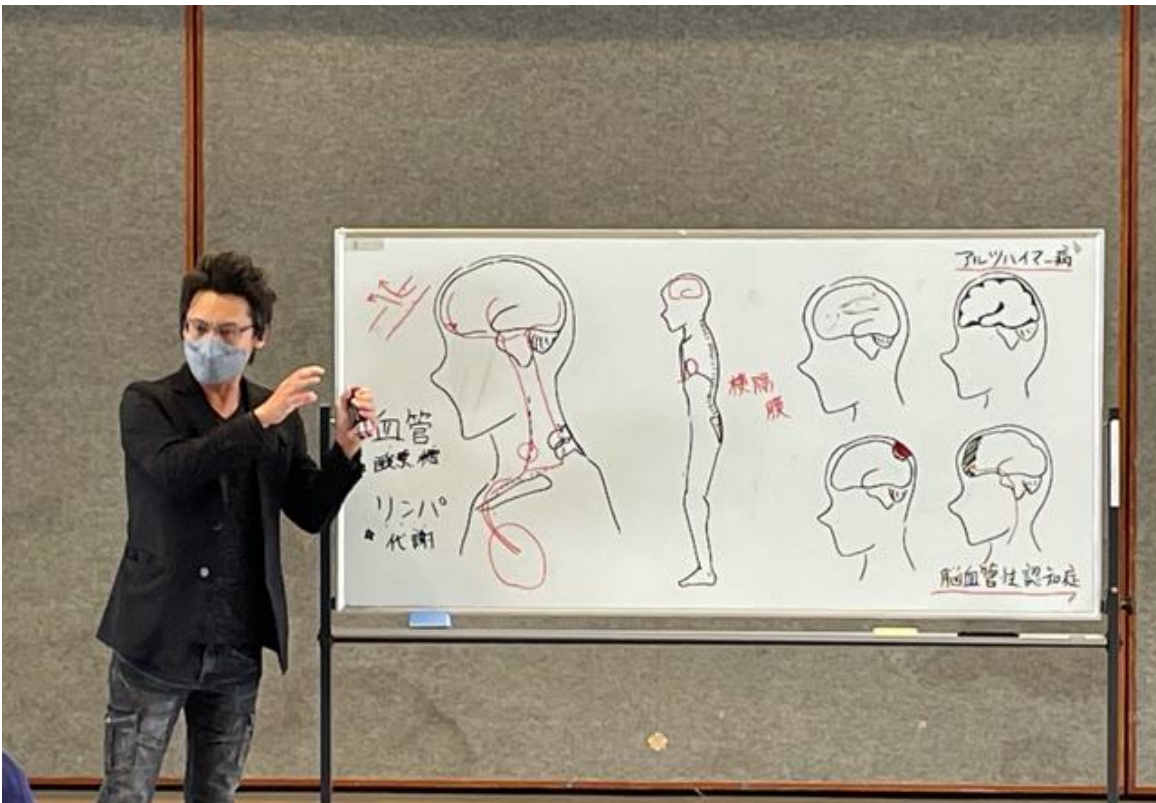
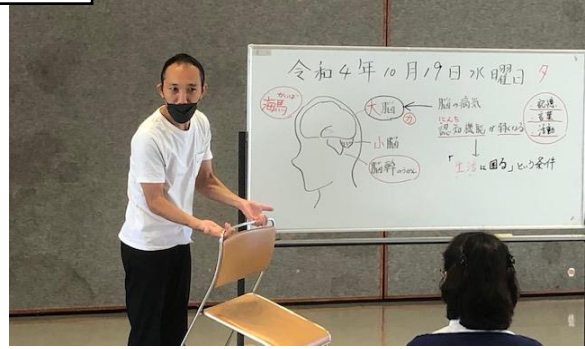
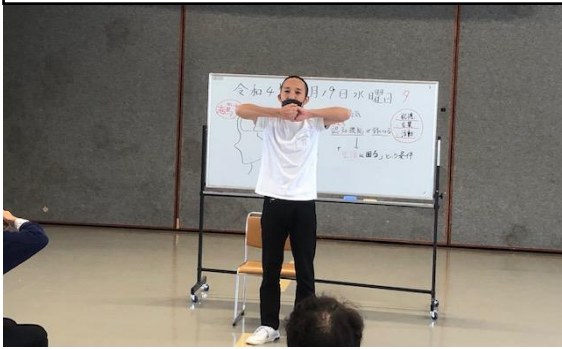
新型コロナウイルス感染対策を徹底。3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。椅子中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。換気徹底。



参加者数		
性別	男性	女性
人数	4	7
合計	11	
	/ 14名中	

6 参考資料・教室の様子など

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2回 プチ講座

講師 : 理学療法士 中津智広

転倒予防と血圧について

認知症を予防するための学びにはかかせないポイント。
転倒予防、血圧管理に必要なのは…運動！？



2022年度 後期の初期の評価～★ さて教室の成果はいかほどか??お楽しみに！