

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 6日 木曜日 10:00~11:30 天候 曇り

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
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!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。この教室を続けていただき「効果・成果」を知っていただくことが重要であるため、2回目、3回目のの教室で『評価』を実施。
担当	
理学療法士 中津	
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
初回 ⇒ 会場変更あり ※ 大きなトラブルなく運営

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	3	8
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！！

美脳教室 令和4年10月6日 木曜日

10:00～挨拶
10:15～筋トレ・ストレッチ
10:40～休憩
10:45～プチ講座
11:00～コグニサイズ

中津智広
なかつ ともひろ

● リアリティ・オリエンテーション
● 筋トレ・ストレッチ
● プチ講座
● コグニサイズ

2022年度 後期も八百津町での美脳教室を開催出来たことに感謝いたしま～す！