

美濃市 認知症予防教室(美濃会場) 日誌

日時 令和 4年 10月 12日 水曜日 13:30~14:45 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 (須田)	事務・写真撮影 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 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
脳や身体の基本知識 ～血圧について～	普段から使い慣れている「からだ」という言葉。もちろん人によってはしっかり学んでいる方もいると思います。健康維持や認知症予防に必要とされている運動。その運動の効果を上げるためにも、自身の体について知ること、意識することが大切です。教室の中で、日頃、使われている…使っている…私たちの不思議で大切な体、脳についての話題を提供。血圧に関しても、しっかりとコントロールすることが大切です！！
担当	
のぞみの丘ホスピタル 尾関昭宏	
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

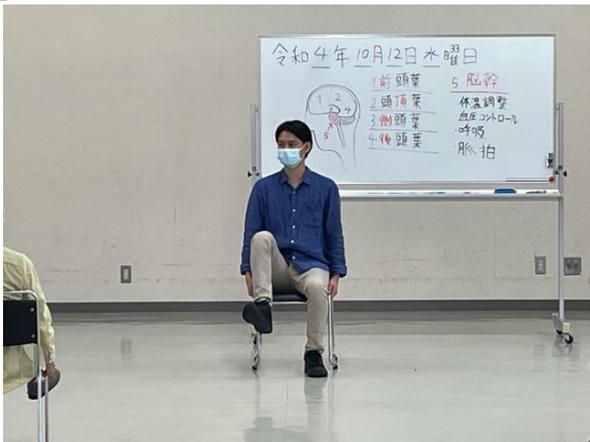
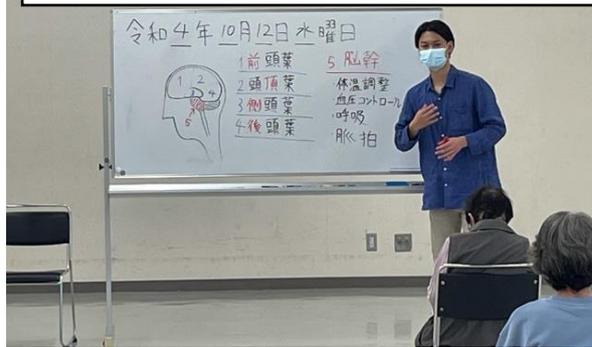
バイタルサインプログラム①	→ 受付にて検温・問診
バイタルサインプログラム②	血圧は基本、自宅での測定 (未測定の方のみ)
教室の説明 スタッフ紹介	: 美濃市地域包括支援センター担当者より説明
相談	⇒ 参加者さまからのニーズに合わせて対応 包括スタッフに随時報告
初期評価	→ 握力・TUG・反応速度・HADS

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	21
	合計	21 / 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2回 プチ講座

講師 : 理学療法士 尾関昭宏

脳や身体の基本知識～血圧について～

健康維持、認知症予防のために。まずは自分自身について知ること。
面白おかしく！それが学びの秘訣！