

八百津町 美脳教室(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 4年 11月 17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 (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 (のぞみの丘ホスピタル 森藤Dr.)	
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
認知症について学びましょう	認知症についての講座。『認知症を予防するためには、まず敵である認知症を知ってもらわなくてはなりません。』参加者を引き付けるように講話。認知症の初期症状「記憶障がい」や「見当識障がい」、また日常生活にて出現しやすい症状を、地域の方々に向けての分かりやすい言葉で伝える。気付くことが大切。「MCI：軽度認知機能障がい」については「もうちょっとでイカン！段階」と皆さんに警戒していただくためユニークを含め発信。改めて、病気を理解していくとともに、予防活動つまり脳の筋トレ『コグニサイズ！』への意欲と気合いを注入される。
担当	
医師 森藤Dr.	
時間	
10:40~11:30	

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

5 反省・次回の予定など

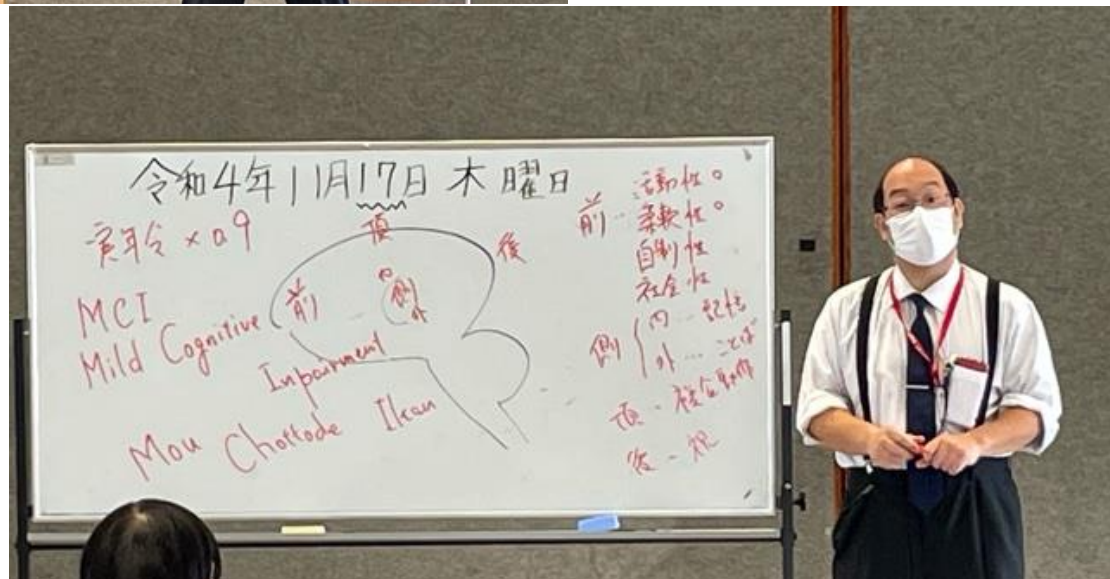
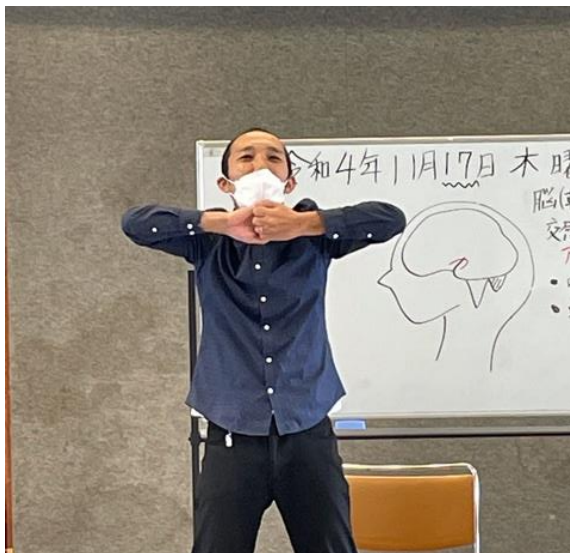
新型コロナウイルス感染対策を徹底。3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。椅座位中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。換気徹底。



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

コロナ第8波への懸念。インフルエンザにも今年度は留意を！！
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3回 プチ講座

講師：医師 森藤 豊

認知症を学びましょう

認知症とは何か？正しき理解へ。
そのために脳の解剖や出現する症状を分かりやすく説明！