

日時 令和 4年 11月 9日 水曜日 9:30~11:00 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 中津
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
転倒予防と血圧管理	『転倒』に関する講話。転倒する際には、私たちは自然に『頭部、つまり脳』を守る機能を持っているが、加齢とともに機能は衰える。頭部を打ち付けるような転倒は、のちに認知症 (AD・VAD) になる確率が飛躍的に高まると言われている。また転倒によって骨折を受傷すると活動性は低下するからこそ…健康を阻害する要因になりかねない。筋力・バランス能力 (運動機能) を維持していくためにも、運動は必須。重心移動を意識してトレーニングを進めましょう。また血圧に目を向けることも重要。有酸素運動で有効なトレーニングに繋げて頂きたい。血管や自律神経などをイメージしながら自分の体 (健康) に興味を持ちましょう！
担当	
理学療法士 中津	
時間	
10:15~10:40	

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・手拍子)
足踏み + 作業記憶課題 (数字と手指動) ストループ課題 (文字・色の識別)
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実施。

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)
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
次年度に向けて	： 認知症予防教室の新しい名前募集

5 反省・次回の予定など

今年度は一年を通じて、しっかり参加して頂く運営となるが、今月より『後期の教室』として開催。前期と同様の講座を準備し、繰り返し学習！！後期からの新規の方も見られる。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	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%; text-align: center;">男性</td> <td style="width: 70%; text-align: center;">女性</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">13</td> </tr> </table>	男性	女性	0	13
	男性	女性				
	0	13				
人数	13					
合計	13 / 19名中					

6 参考資料・教室の様子など

**認知症予防教室の
教室名募集!!**

現在も多くの方に参加していただいているのですが、「認知症予防教室」と認知症という言葉が入っているため、認知症の人が行く所だと勘違いされている方もみえるようです。
男性の参加者の方も今はみえなく…もっとたくさんの方に参加していただけたらと思い教室名を変更しようと考えています。
そこで、みなさんからも教室名を考えていただきたいです。

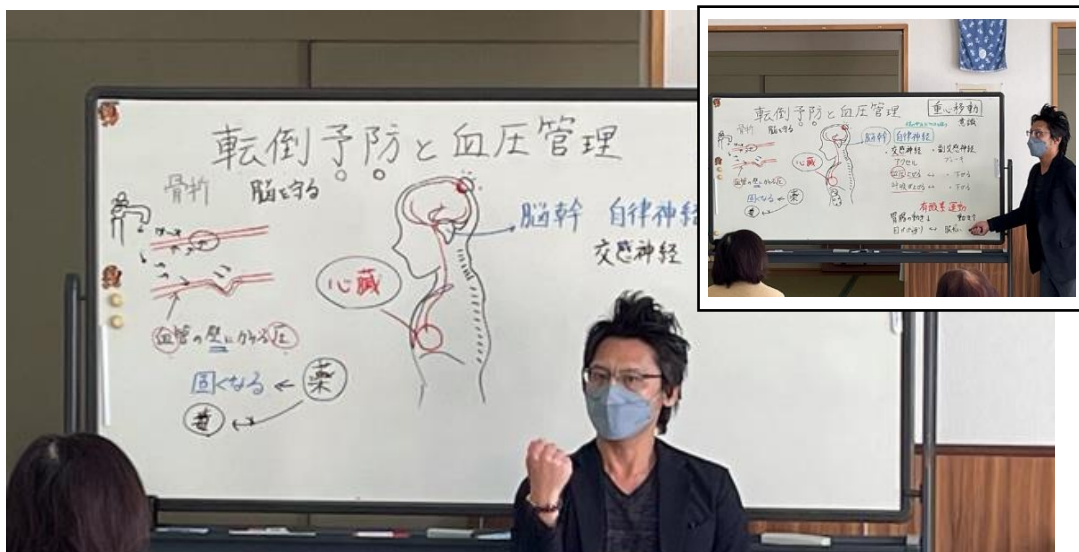
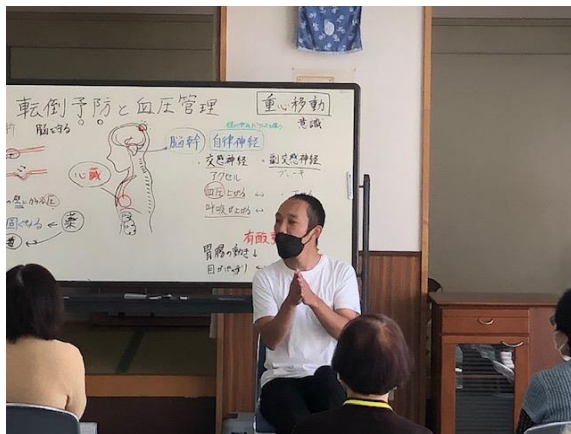
教室名

上記の教室名にした理由

みなさんからの応募おまちしています。
教室名を考えていただきこの紙を提出していただいた方には、とみぼんグッズをお渡しします。
12月の予防教室の際に提出していただきたいです。

次年度に向けて…
この素敵な教室の名前を皆さんから募集!!

後期も新型コロナウイルス感染対策を
講じながらの教室開催!! 3密は回避!!



第2回 プチ講座

講師：理学療法士 中津智広

転倒予防と血圧管理

介護予防、認知症予防のためには日常の転倒には気をなげればなりません!!
血圧にも目を向けながら、正しいトレーニングを行いましょう。