

広見東地区センター はつらっつ(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 4年 11月 14日 月曜日 10:00~11:30 天候 晴

チームN	中津 須田
------	-------

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 運営スタッフ
ストレッチ・筋トレ (須田)	
認知症予防講座 (デイケアみやび 看護師 天野)	
コグニサイズプログラム (中津)	
挨拶	

2 認知症予防講座 (俗称：プチ講座)

講座名	内容
血圧について	血圧についての講座。日常から何気なく気にしている健康のバロメーター「血圧」。血圧に関する概要や基準値、また高・低血圧について改めて学習していただく時間を提供。心臓の機能や血液についての内容もあり、認知症に関連する脳血管もイラストを用いて講話される。血管を管理すること＝健康維持！日常的に配慮すべき点は食事・運動・体重管理・嗜好品などへの配慮…様々なポイントを伝達する。運動にも意欲的に取り組むきっかけになったのではないだろうか。
担当	
デイケアみやび 看護師 天野一馬	
時間	
10:40~11:10	

3 コグニサイズメニュー

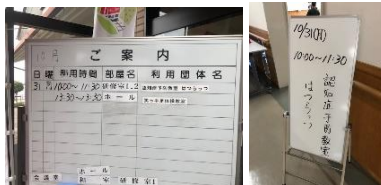
内容
足踏み + 数唱 (数字の課題にて上肢操作・手拍子)
足踏み + 作業記憶課題 (手指運動・数字) ストループ課題 (文字・色の識別)
足踏み + 数字と関連付けたコミュニケーション課題 計算 しりとり
1人で行うコグニサイズと感染対策を徹底し対面 (ペア) でのコグニサイズ。

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	→	血圧測定
教室の説明 スタッフ紹介	:	可見市高齢福祉課より説明
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 ③反応速度		※ 欠席者は次回、測定予定。

5 反省・次回の予定など

2022年度 後期の可見市 認知症予防教室事業「はつらっつ」が開催される。新型コロナウイルス感染対策を行いながら教室運営。マスク着用、手指消毒などの標準対策はもちろんのこと換気やソーシャルディスタンスにも気を配りながらトレーニングを実施。運動に伴う体調変化や転倒予防も常時、気を付けていく。	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	5	8
	合計	13	
		/ 16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！！

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
	至適血圧	
正常血圧		
正常高値血圧		
I度高血圧		
II度高血圧		
III度高血圧		
孤立性収縮期高血圧		

「日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン」

第3回 プチ講座 講師： 看護師 天野一馬

血圧に気を付けよう

血圧は健康のバロメーター。
自分自身の健康に目を向けるための講話。

コグニサイズは感染対策徹底のもと、ペアでのトレーニング課題へ。
様々な「課題」を体験してもらう。