

# 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 7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 (のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 須田)	
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
転倒予防とリハビリテーション	『転倒』についての講話。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(欠伸発作)が伴う転倒も、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。転倒を予防するために必要な要素の一つ、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。筋肉を付けることは体(骨)を守る手段としても有効。自身の現在の能力を知る機会としても、日常生活の困りごと…また筋力の指標である握力、TUGによるパフォーマンス計測などをしていくことを伝え『評価』していき、この教室の成果として導き出していく。
担当	
理学療法士 須田	
時間	
10:45~11:10	

## 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

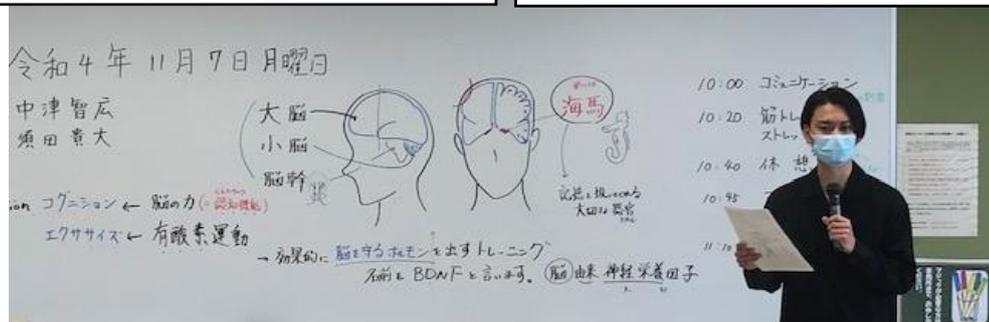
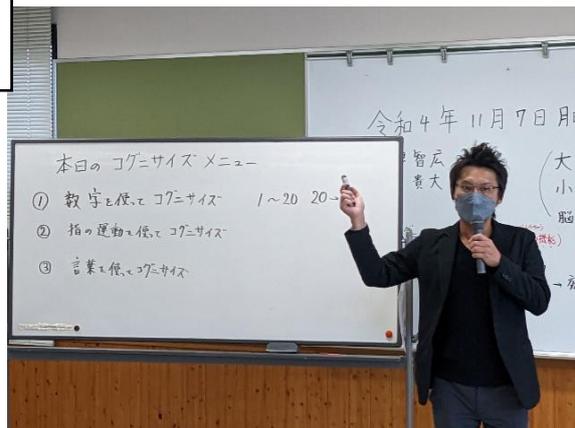
バイタルサインプログラム①	→ 受付にて検温・問診
バイタルサインプログラム②	→ 血圧測定
教室の説明 スタッフ紹介	: 可見市高齢福祉課より説明
相談	⇒ 参加者さまからのニーズに合わせて対応 包括スタッフに随時報告
初期評価	①握力 ②TUG ④質問紙(HADS) ※ ③反応速度は次週に実施予定。

## 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	9
	合計	14	
	/ 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！！



第2回 プチ講座

講師：理学療法士 須田貴大

### 転倒予防とリハビリ

転倒は認知症のリスクを間接的に高めます。  
転倒を予防するために知っておかなければならない  
自分自身（内的要因）と周り（外的要因）の原因などについて学習！