

美濃市 認知症予防教室(美濃会場) 日誌

日時 令和 4年 11月 16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 須田)	
コグニサイズプログラム (須田)	
挨拶	

2 認知症予防講座 (俗称：プチ講座)

11/9 (水) の講座内容

講座名	内容	前回の復習もあり
転倒予防について	『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、この機能は衰えてしまう。頭部を打ち付けるような転倒(欠伸発作が伴うもの)や骨折による活動性の低下などは、のちに認知症(AD・VAD)になる確率が飛躍的に高まるため、転倒を予防することが…やはり必要と理解できる。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。自身の現在の能力を知る機会としても、日常生活での困りごとを見つめ直し…パフォーマンス計測なども行う『評価』が大切ではないか。この教室における「成果」を楽しみにしてもらいたい。	
担当		
のぞみの丘ホスピタル 須田貴大		
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 + 数字と関連付けた作業記憶課題(計算など) ※ ステップ運動も紹介
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

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	
	/ 25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8波の懸念…健康活動をしっかり維持していくためにも皆さんで気を付けましょう。

