

美濃市 認知症予防教室(美濃会場) 日誌

日時 令和 4年 11月 9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)

講座名	内容
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 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	: 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

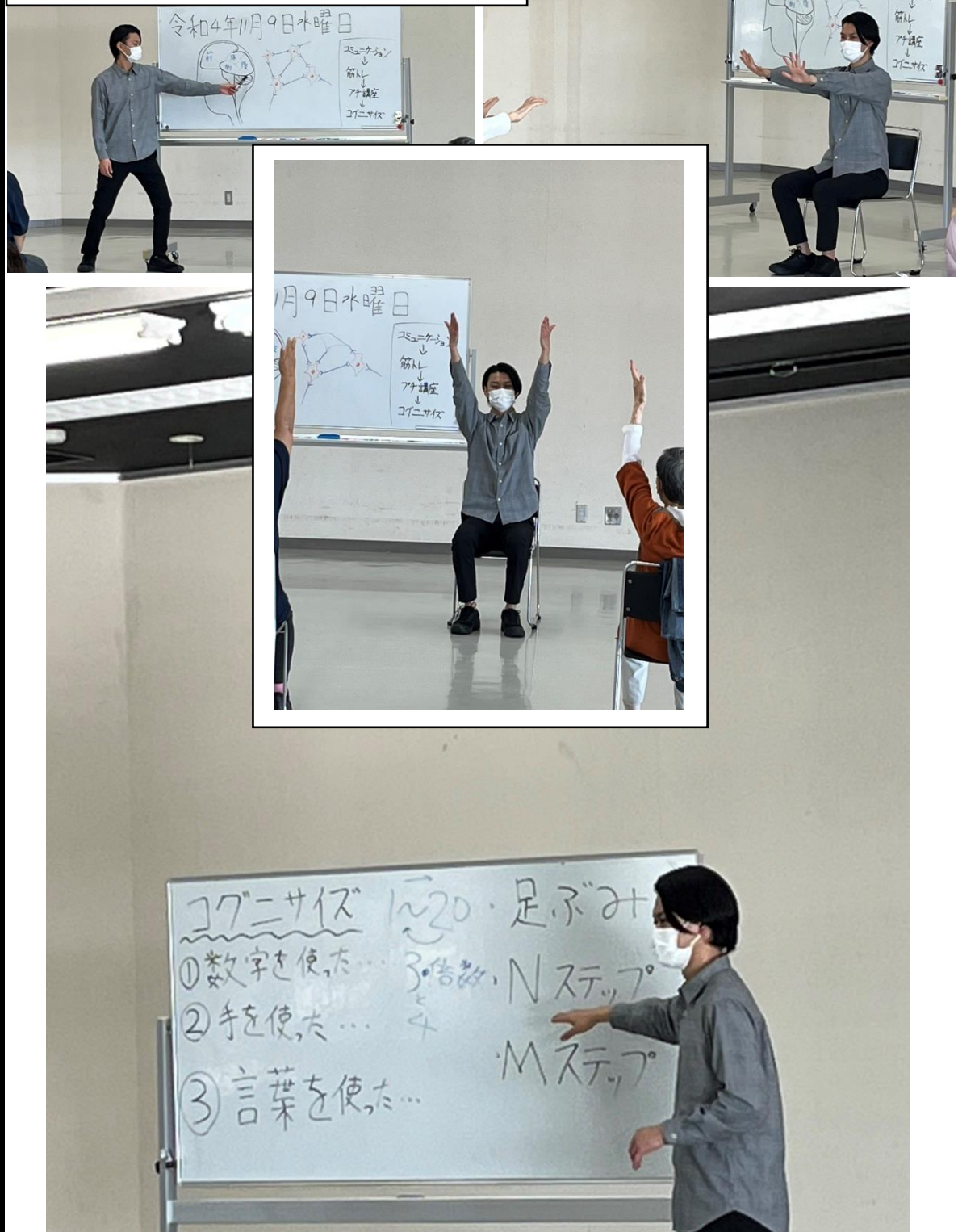
5 反省・次回の予定など

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。 新規参加者 1名追加	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3回 プチ講座

講師：理学療法士 須田貴大

転倒予防について

転倒しない体づくりは「介護予防」という観点からも重要。
また認知症と関連がある理由も学んでおきましょう。