

八百津町 美脳教室(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 4年 12月 15日 木曜日 10:00~11:30 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 (中津) | 事務・写真撮影 ボランティア |
| 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 森藤Dr.) | |
| 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 |
|-------------|---|
| MCIについて学ぼう | 認知症の前段階であるMCI、また主観的に自身の低下が分かる状態のSCD (SCI：主観的認知機能障がい) の説明から講話。前回同様ユーモアを交えながら進められる。「前頭葉＝社会性・柔軟性・活動性・自制力」「側頭葉＝連合動作」「側頭葉＝外側 ことば／内側 記憶」「後頭葉＝視聴覚の貯蔵」脳の解剖と機能を講話。メモを取られる参加者さまが多い。気付いたうえで、また早期から取り組むべき日常生活での留意事項など。「運動と頭を使う様々な習慣は決して健康を裏切りません」と森藤Dr。 |
| 担当 | |
| 森藤医師 | |
| 時間 | |
| 10:45~11:30 | |

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 + 作業記憶課題 (数字と手指動) |
| 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 | ： 八百津町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

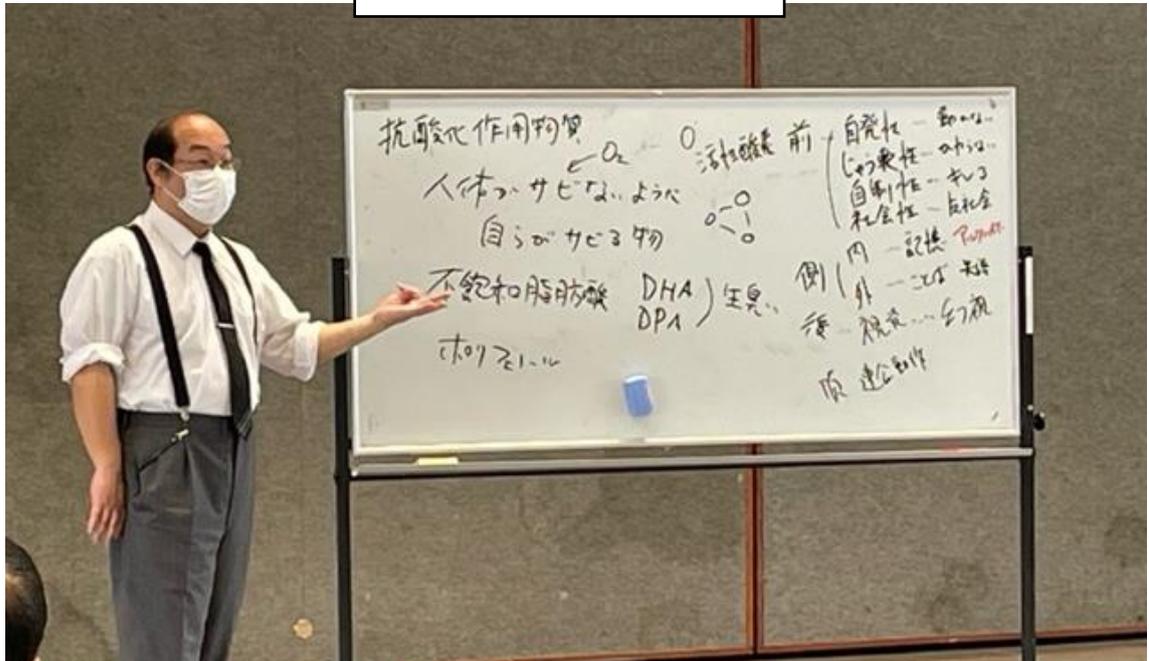
新型コロナウイルス感染対策を徹底。3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。椅座位中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。換気徹底。



| 参加者数 | | |
|------|--------|----|
| 性別 | 男性 | 女性 |
| 人数 | 3 | 6 |
| 合計 | 9 | |
| | ／ 15名中 | |

6 参考資料・教室の様子など

コロナ第8波！！インフルエンザにも今年度は留意を！！
入館前の検温、問診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6回 プチ講座

講師：医師 森藤 豊

MCIを学びましょう

MCIの段階からの取り組みが重要！
栄養！運動！そして気合いと根性！！



来年も楽しく
学びましょう！



年末年始は気を付けて
お過ごし下さい！