

富加町 認知症予防教室 日誌

第1教室

日時 令和 4年 12月 14日 水曜日 9:30~11:00 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（尾関）	
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 酒井医師）	事務・写真撮影 中津
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：チ講座）

講座名	内容
認知症とMCI	
担当	本日は、認知症診療を多く経験していらっしゃる医師の先生からの講座。認知症とは誰もが起こり得る状態であるからこそ、正しい理解が大切。そんなヒントを頂けた講座であった。認知症という疾患、そして症状の理解が大切。また前段階である「MCI（軽度認知機能障害）」からの予防活動は重要！というポイントは、聴講される地域の方々の注意を集めます。早めに「相談」できる場所やヒトとのつながりは、この教室も含め大切にしていきたいと改めて感じた。
医師 酒井Dr.	
時間	10:20~10:45

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（数字と手指動）ストルーブ課題（文字・色の識別）
足踏み + 数字と関連付けた 他者との身体タッピング課題 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実施。

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）
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
次年度に向けて :	認知症予防教室の新しい名前募集

5 反省・次回の予定など

今年度は一年を通じて、しっかりと参加して頂く運営となるが、今月より『後期の教室』として開催。前期と同様の講座を準備し、繰り返し学習！！後期からの新規の方も見られる。新型コロナウィルスのため、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	15
	合計	15	
		/ 19名中	

6 参考資料・教室の様子など

**新型コロナウィルス 第8波
感染対策を講じながらの教室開催！！3密は回避！！**

The collage consists of nine photographs illustrating various aspects of the dementia prevention program:

- Top left: Participants in a classroom setting, one person in the foreground has their arms outstretched.
- Top right: A person standing at a whiteboard with a brain diagram and Japanese text.
- Middle left: A person at a whiteboard with a brain diagram and Japanese text.
- Middle right: Participants in a classroom setting, some clapping.
- Bottom left: A person in a yellow jacket giving a presentation.
- Bottom middle: Participants in a classroom setting.
- Bottom right: A floral arrangement on a stand.
- Bottom left inset: A slide titled "MCI (軽度認知機能障害)は認知症の予備軍" (MCI is the precursor to dementia) showing a flowchart from "健常者" (Normal) to "MCI" to "認知症" (Dementia) with associated percentages.
- Bottom right inset: A person in a yellow jacket giving a presentation.

第3回 プチ講座 講師 : 医師 酒井Dr.

認知症とMCI

スライドを用いて分かりやすく説明していただく！！
予防の重要性とトレーニングの継続！そして早めの相談が、やはり重要です。