

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) | 事務・写真撮影 中津 |
| 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) | |
| 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 |
|-------------|--|
| 認知症とMCI | 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 (軽度認知機能障がい) 」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る。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。 |
| 担当 | |
| 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) ストループ課題 (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 15 |
| | 合計 | 15 / 19名中 |

6 参考資料・教室の様子など

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

令和4年12月14日 水曜日
(大脳) 脳幹、脳神経、交感神経、呼吸、血
(小脳) 脳幹
(脳脊髄) 脳神経

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。