

広見東地区センター はつらっつ(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 4年 12月 19日 月曜日 10:00~11:30 天候 晴

チームN	中津 須田
------	-------

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 運営スタッフ
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 森藤Dr.)	
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
MCIとは? 気付きの大切さ	認知症という疾患、また前段階であるMCIを分かりやすく説明される。MCI=軽度認知機能障がい=「Mou Chottode Ikan」。認知症の前段階として知っておくことの重要性として「前頭葉=社会性・柔軟性・活動性・自制力」「側頭葉=記憶・言葉」「後頭葉=視聴覚情報」「頭頂葉=連合運動」関連する脳の解剖や機能を伝えた上で、機能低下にて起こる症状を具体的に説明される。気付きの重要性と早期から取り組むべき日常生活での留意事項などにてまとめられ…コグニサイズを含めた運動と頭を使う様々な習慣は決して健康を裏切らないと力説される。
担当	
森藤医師	
時間	
10:40~11:30	

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・手拍子)
足踏み + 作業記憶課題 (手指運動・数字) ストループ課題 (文字・色の識別)
足踏み + 数字と関連付けたコミュニケーション課題 計算 しりとり
1人で行うコグニサイズと感染対策を徹底し対面(ペア)でのコグニサイズ。

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	→	血圧測定
教室の説明 感染への留意	:	可見市高齢福祉課より説明
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

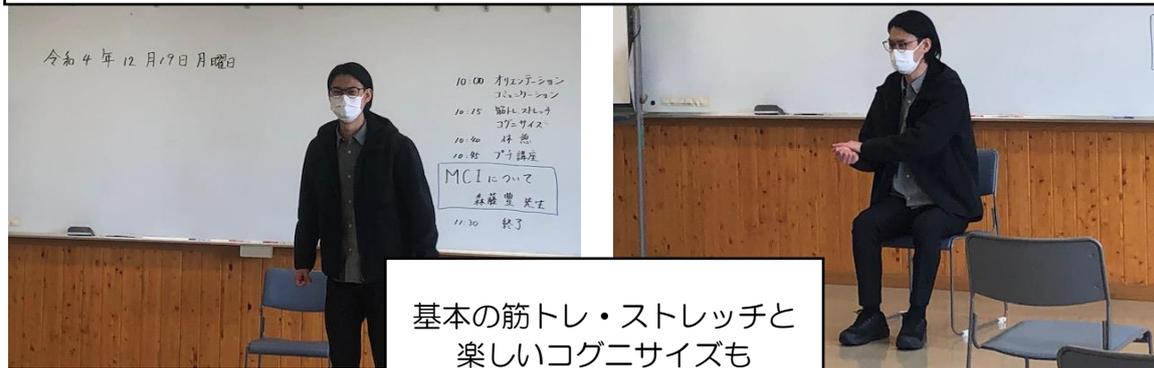
2022年度 後期の可見市 認知症予防教室事業「はつらっつ」が開催される。新型コロナウイルス感染対策を行いながら教室運営。マスク着用、手指消毒などの標準対策はもちろんのこと換気やソーシャルディスタンスにも気を配りながらトレーニングを実施。運動に伴う体調変化や転倒予防も常時、気を付けていく。



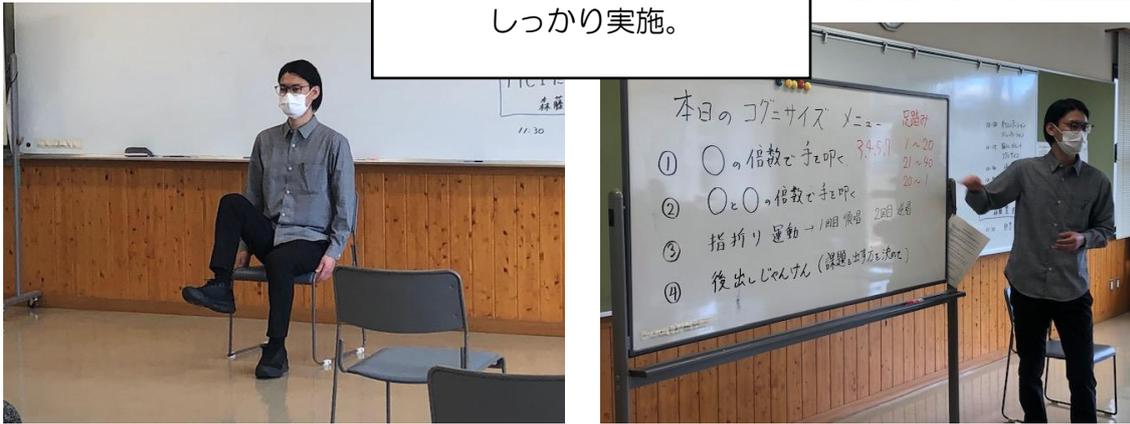
参加者数		
性別	男性	女性
人数	4	7
合計	11	
	/ 16名中	

6 参考資料・教室の様子など

新型コロナウイルス 第8波！
安全に教室を進めるためにも感染対策のご協力をお願いします。



基本の筋トレ・ストレッチと
楽しいコグニサイズも
しっかり実施。



第8回 プチ講座

講師：認知症専門医 森藤豊Dr.

MCIとは！気付きの大切さ！

今回は認知症とMCI…そして予防までの総括。
やはり脳の機能を知ることは、活動の意欲にもつながります。