

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 26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 (サントピアみのかも 作業療法士 三宅氏)	
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
暮らしの備えを考えよう	「認知症になってしまっても…」本人らしさを保ちながら、仕事や趣味をして、友人との交流を続けていくことが出来ます。その例として、認知症希望大使の方の活動の紹介がありました。『私たちは…認知症と診断を受けられた方の生活がどのようなものか…知る機会が少ない。』と講師より。本当に、その通りだと思いますよね！？当事者の活動を少し垣間見ることで、生活での困難さを知ったり。逆に必要以上に「障害者として見ていないか？」という固執したイメージを払拭出来たのではないかと思います。安心に繋がりました。今後、当法人の様々なサービスを活用していただくことでも「安心」を提供できると思います。
担当	
サントピアみのかも 作業療法士 三宅奈美子	
時間	
10:50 ~ 11:20	

3 コグニサイズメニュー

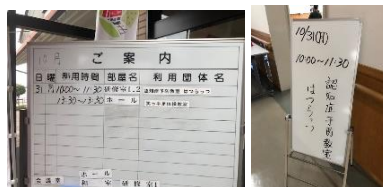
内容
足踏み + 数唱 (数字の課題にて上肢操作・手拍子)
足踏み + 作業記憶課題 (手指運動・数字) ストループ課題 (文字・色の識別)
足踏み + 数字と関連付けたコミュニケーション課題 計算 しりとり
1人で行うコグニサイズと感染対策を徹底し対面 (ペア) でのコグニサイズ。

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

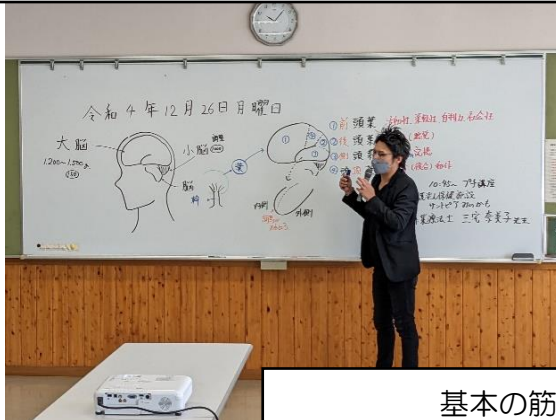
2022年度 後期の可見市 認知症予防教室事業「はつらっつ」が開催される。新型コロナウイルス感染対策を行いながら教室運営。マスク着用、手指消毒などの標準対策はもちろんのこと換気やソーシャルディスタンスにも気を配りながらトレーニングを実施。運動に伴う体調変化や転倒予防も常時、気を付けていく。



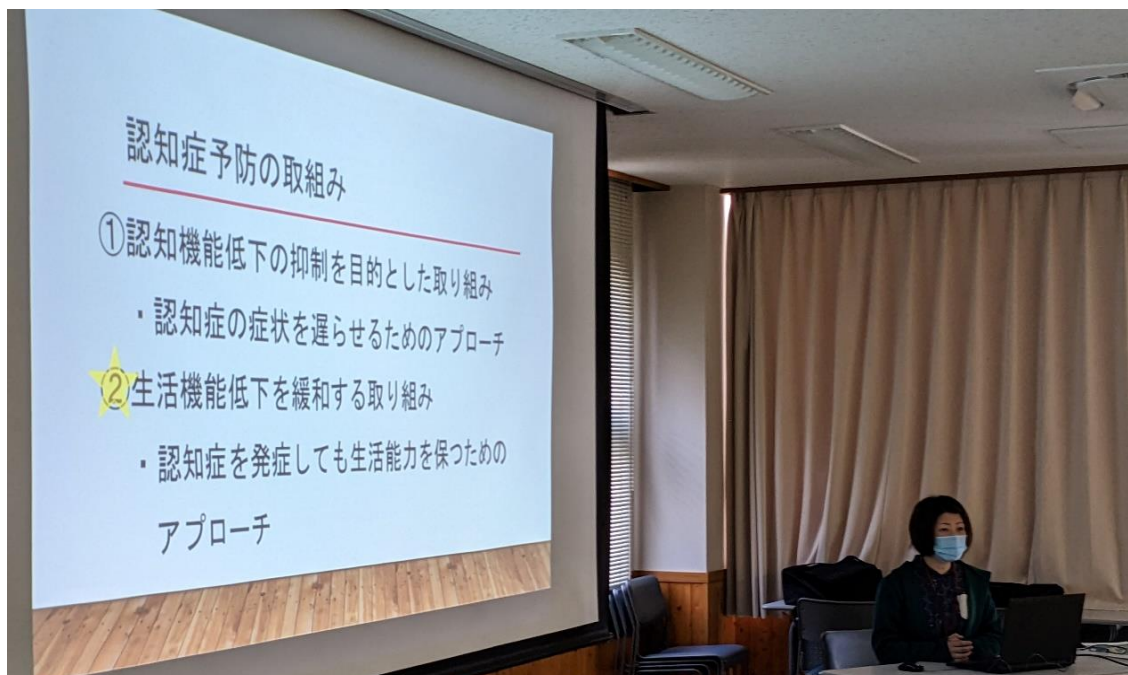
参加者数		
性別	男性	女性
人数	3	7
合計	10	
	/ 16名中	

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9回 プチ講座

講師：サントピアみのかも 作業療法士 三宅奈美子 氏

暮らしの備えを考えよう！

健康なうちから…事前の準備！心構えが重要ですね。

