

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 5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 佐藤看護師)	
コグニサイズプログラム (中津)	
挨拶	

2 認知症予防講座 (俗称：プチ講座)

講座名	内容
嚥下体操とお口の力の大切さ	<p>「嚥下体操」「口腔機能」…各地域でも様々な事業が展開している聴き慣れた話題。嚥下に関する基礎知識を学び、口腔機能を維持・向上を目的とした「体操」を紹介し、実践する。自宅でも可能な体操…寝る前などに少し！と実践しやすいタイミングを講師より。聴講の様子から、皆、口にはしなくとも気がかりな話題であることがよく分かり、講師からの「食べることは楽しいこと…いつまでも続けてもらいたい」そんな気持ちが伝わったプチ講座でした。</p>
担当	
のぞみの丘ホスピタル 摂食嚥下認定看護師 佐藤真由美	
時間	
10:40~11:10	

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

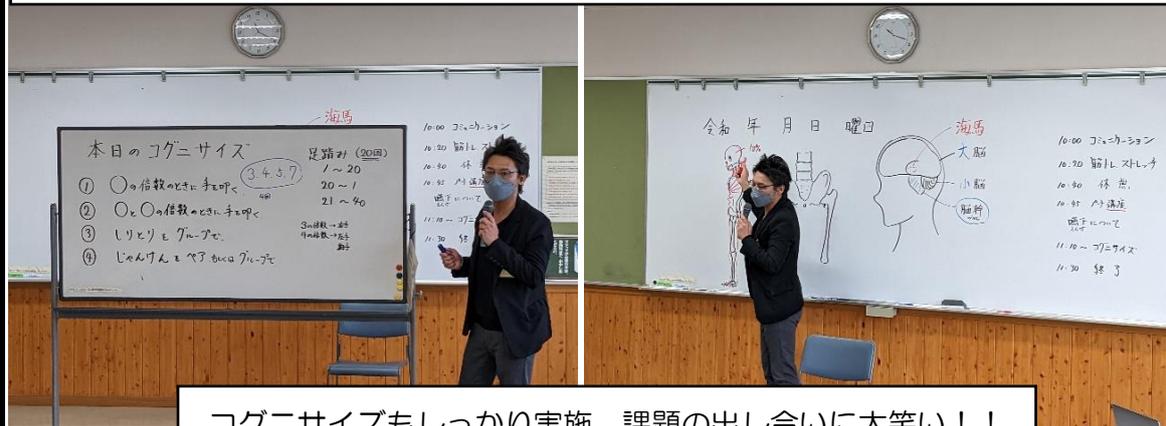
2022年度 後期の可見市 認知症予防教室事業「はつらっつ」が開催される。新型コロナウイルス感染対策を行いながら教室運営。マスク着用、手指消毒などの標準対策はもちろんのこと換気やソーシャルディスタンスにも気を配りながらトレーニングを実施。運動に伴う体調変化や転倒予防も常時、気を付けていく。



参加者数		
性別	男性	女性
人数	5	8
合計	13	
	/ 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波への注意喚起！
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。



コグニサイズもしっかり実施。課題の出し合いに大笑い！！



第6回 プチ講座

講師：摂食嚥下認定看護師 佐藤真由美

嚥下体操とお口の大切さ！

口腔機能の低下は身体的な低下…また認知症のリスクも増加させる！
簡単にできる体操を実践し、お口の機能もしっかり維持しましょう。