

美濃市 認知症予防教室(美濃会場) 日誌

日時 令和 4年 11月 30日 水曜日 13:30~14:45 天候 晴れ

チームN 須田 尾関 中津

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 ボランティア
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 森藤Dr.)	
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	このご時世、認知症も前段階、つまりMCIの段階での活動が求められる。活動に参加することが重要なことであると同時に、敵である認知症とは何か？正しく理解をし、また正しく怖がることをしていかなければならない。今回は「4大認知症」を主題にし、各認知症の特徴を説明。認知症と一括りにしては見逃す症状もある（正しい理解は自身を救う）。また専門機関への受診が何故、必要なのか！も…少し感じてくれるようなメッセージ性の高い講座。
担当	
医師 森藤Dr.	
時間	
14:00 ~ 14:45	

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)
足踏み + 判断課題 ストループ課題 (じゃんけん・文字と色)
足踏み + 数字と関連付けた作業記憶課題 (計算など) ※ ステップ運動も紹介
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検討。

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)
教室の説明 スタッフ紹介	: 美濃市地域包括支援センター担当者より説明
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

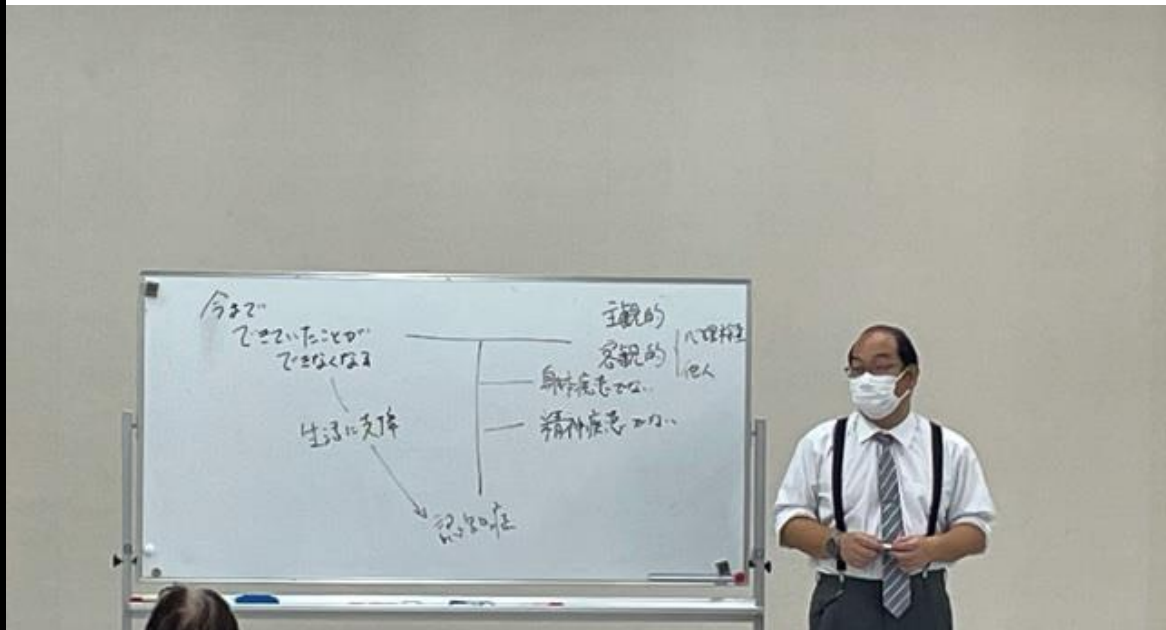
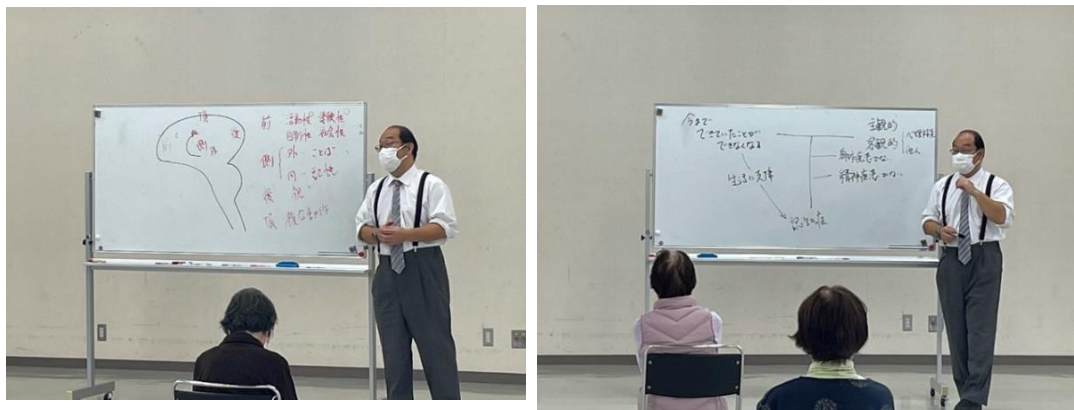
5 反省・次回の予定など

美濃市 美濃地区における今年度の認知症予防教室。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 22
	合計	22 / 25名中



6 参考資料・教室の様子など

新型コロナウイルス感染対策を講じながらの教室開催！！
第8波到来…健康活動をしっかり維持していくためにも皆さんで気を付けましょう。



第4回 プチ講座

講師：医師 森藤豊Dr.

認知症とMCI

認知症予防教室（運動と学びの場）の目的は「認知症の予防」！
認知症とは何か。前段階のMCIという状態も含め正しい知識を伝達！