

# 富加町 認知症予防教室 日誌

第2教室

日時 令和 5年 1月 25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 運営スタッフ
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 理学療法士 尾関 )	
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
認知症を予防する生活習慣	本日の講話内容は認知症を予防するために気を付けておくべき生活の中でのポイント。①食事 ②運動 ③睡眠 ④交流の機会 ⑤認知活動 5つのポイントに分けお話しする。もちろん、良いことと分かっている「ストレス」を感じては逆効果。( ストレスを感じると分泌されるコルチゾール=BDNFの効果激減)。些細なことが認知症予防のきっかけになることを知って頂きたい。コグニサイズを含めた、皆での活動自体が…コミュニケーションを取りながら笑顔の多い時間を過ごすことが大切なんです。活動の場に出ることは素晴らしい。一瞬でも思ってくれたら嬉しいです。
担当	
のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 尾関昭宏	
時間	
10:15~10:40	

## 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

## 5 反省・次回の予定など

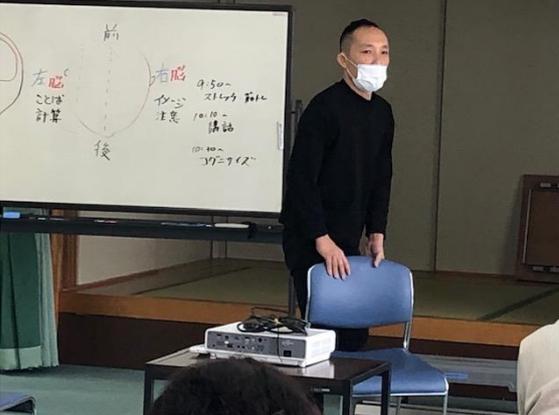
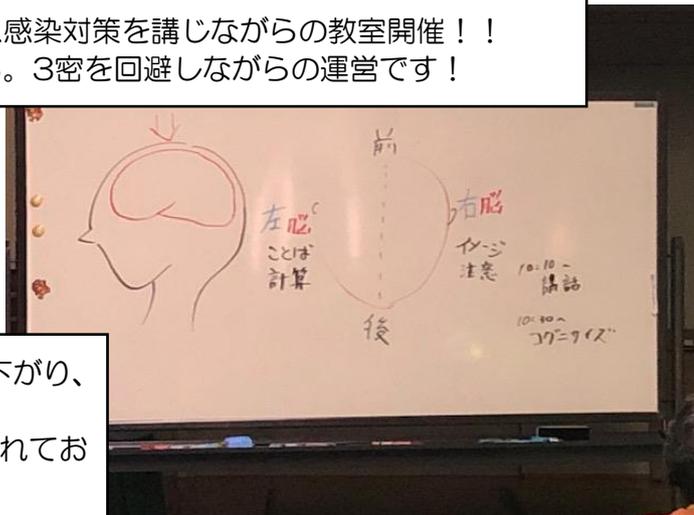
今年度は第1、第2教室ともに一年を通じて、しっかり参加して頂く運営となるが、今月より『後期の教室』として開催。前期と同様の講座を準備し、繰り返し学習!! 後期より新規参加の方も見られる。新型コロナウイルスのため、3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。	参加者数	
	性別	男性 女性
	人数	0 12
	合計	12 / 17名中

## 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波はこれから。3密を回避しながらの運営です！



10年に一度の大寒波…気温も下がり、うっすらと雪も…！？  
それでも皆さん、元気に参加されています！



第4回 プチ講座 講師：理学療法士 尾関昭宏

### 認知症を予防する生活習慣

認知症予防のトレンドは年代ごとの危険因子をしっかりと知ること！  
生活習慣の見直し！様々な防御因子をバランス良く取り入れましょう！