

# 美濃市 認知症予防教室(美濃会場) 日誌

日時 令和 5年 1月 25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 運営スタッフ
ストレッチ・筋トレ ( 尾関 )	
認知症予防講座 ( 美濃市地域包括支援センター 大坪氏 )	
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
皆さんで地域に元気を	日頃、地域のために様々な形でサポートして下さる場所！「美濃市地域包括支援センター」さん。皆様知って頂きたいことをポイントは①介護や健康に関する実践をしている！ ②権利を守る指針で活動！ ③総合的な相談先としての場所！ ④様々な機関との連携推進！ 改めて…地域包括支援センターさんの存在は、地域の方々を支える縁の下の力持ち！安心を与える存在だなと感じる。今回は、この日報にのみ残す。
担当	
美濃市地域包括支援センター 大坪友美 氏	
時間	
14:30~14:45	

## 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

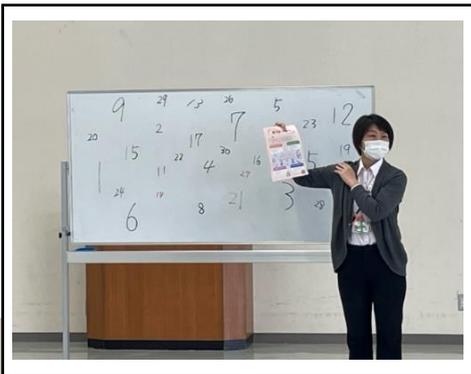
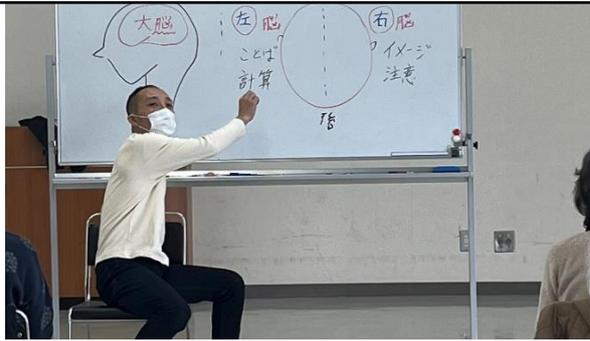
バイタルサインプログラム①	→ 受付にて検温・問診
バイタルサインプログラム②	血圧は基本、自宅での測定 ( 未測定の方のみ )
教室の説明 スタッフ紹介	: 美濃市地域包括支援センター担当者より説明
相談	⇒ 参加者さまからのニーズに合わせて対応 包括スタッフに随時報告

## 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 15
	合計	15 / 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！！  
健康活動をしっかり維持していくためにも皆さんで感染には気を付けましょう。



第6回 プチ講座

講師：美濃市地域包括支援センター 大坪友美

地域包括支援センターの紹介