

# 八百津町 美脳教室(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 5年 2月 16日 木曜日 10:00~11:30 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	
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
担当	本日は予定なし。
時間	

## 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 + 作業記憶課題
足踏み + 数字と関連付けた 空間認知課題 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 : 八百津町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

新型コロナウイルス感染対策を徹底。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。椅座位中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。換気徹底。



参加者数		
性別	男性	女性
人数	2	8
合計	10	
	/ 15名中	

## 6 参考資料・教室の様子など

コロナ第8波継続中！！インフルエンザにも今年度は留意を！！  
入館前の検温、問診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！！



コグニサイズは何故必要か？

何故、健康維持、介護予防、認知症予防が必要か！

前回に引き続き、地域へ発信していくための経験を重ねました。