

日時 令和 5年 2月 22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
お口の大切さと嚥下体操	「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。嚥下に関する基本的な知識を説明する。講座の中で、口腔機能を維持・向上させることを目的とした「体操」を紹介。唾液腺の分泌を促進するための「大唾液腺のマッサージ」、「パ・タ・カ・ラ体操」「あ・い・う・べ体操」など…いくつかのトレーニングを共に体験する。誰もが口にはしなくとも気がかりなところ。「食べることは必要で、かつ人生における楽しみ…」是非、気にするところから行動に移し、いつまでも健康を保ってほしい！
担当	
のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 尾関昭宏	
時間	
10:20~10:45	

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・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

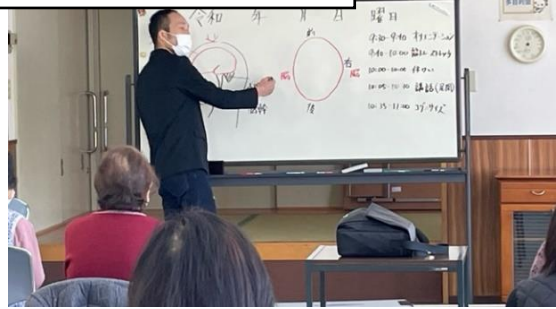
バイタルサインプログラム①	→ 受付にて検温・問診
バイタルサインプログラム②	→ 血圧は基本、自宅での測定 (未測定の方のみ)
相談	⇒ 参加者さまからのニーズに合わせて対応 包括スタッフに随時報告
最終評価	

5 反省・次回の予定など

<p>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。</p>	参加者数	
	性別	男性 女性
	人数	0 13
	合計	13 / 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！！
3密を回避しながらの運営です！



第5回 プチ講座

講師：理学療法士 尾関昭宏

お口の大切さと嚥下体操

食べることは幸せ（幸福・口福）を得られる！
そのためにも嚥下という尊い機能に目を向けて維持のためのトレーニングを！