

広見東地区センター はつらっつ(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 5年 2月 20日 月曜日 10:00~11:30 天候 晴れ

チームN	中津 須田 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 (中津)	事務・写真撮影 運営スタッフ
ストレッチ・筋トレ (中津)	
認知症予防講座 (のぞみの丘ホスピタル 放射線技師 新井氏)	
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
脳について学びましょう	認知症は認知機能が低下することで日常生活、社会生活に支障が生じた状態。認知機能とは脳の機能。つまり認知症は脳の疾患であることが大前提にある。脳を学習する機会の一つとして画像撮影の専門職である放射線技師より、脳を可視化する一つの手段…CT・MRIを分かりやすく説明して下さる。またSPECTに関しても(脳機能イメージング画像含め)加えて説明。『脳の萎縮＝認知症ではないが、機能性の低下に関しては確認することができる！！認知症と脳の萎縮、今後の医学的な発展にも期待しつつ、認知症・MCIに関する早期発見と、しっかりと取り組みを始めて下さい』…今後、予防活動に必要な健康習慣含め認知症予防教室の大切さを改めてまとめて伝えてくださった。
担当	
のぞみの丘ホスピタル 放射線技師 新井氏	
時間	
10:40 ~ 11:10	

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 ストループ課題 (文字・色の識別)
足踏み + 数字と関連付けた動作課題(空間認知) 計算 しりとり(言語)
1人で行うコグニサイズと感染対策を徹底し対面(ペア)でのコグニサイズ。

4 その他メニュー

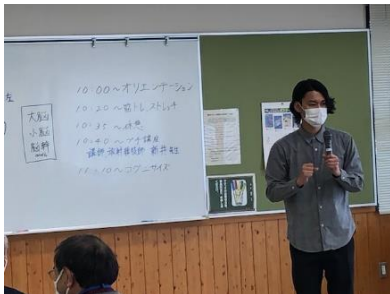
バイタルサインプログラム①	→	受付にて検温・問診
バイタルサインプログラム②	→	血圧測定
教室の説明 感染への留意	:	可見市高齢福祉課より説明
相談	⇒	参加者さまからのニーズに合わせて対応 包括スタッフに随時報告

5 反省・次回の予定など

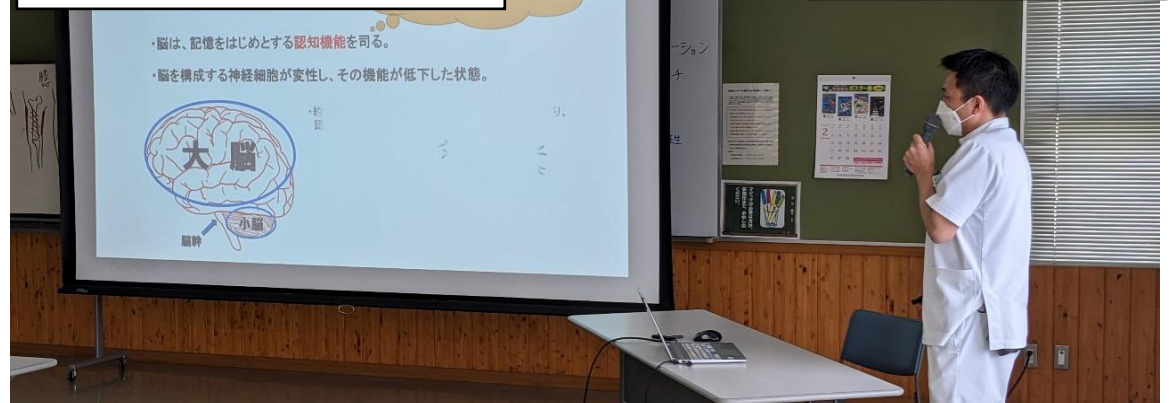
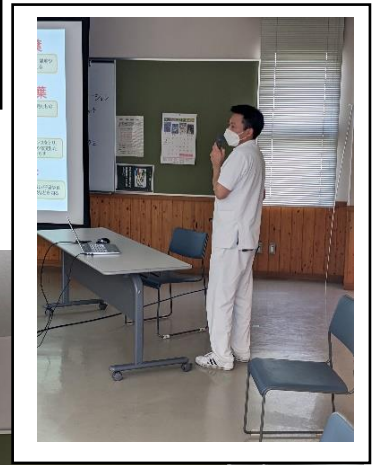
2022年度 後期の可見市 認知症予防教室事業「はつらっつ」。残すところ…あと数回。新型コロナウイルス感染対策を行いながら教室運営。マスク着用、手指消毒などの標準対策はもちろんのこと換気やソーシャルディスタンスにも気を配りながらトレーニングを実施。運動に伴う体調変化や転倒予防も常時、気を付けていく。	参加者数	
	性別	男性 女性
	人数	3 5
	合計	8 / 16名中

6 参考資料・教室の様子など

新型コロナウイルス 第8波！次年度には5類へ移行…！？
しかし、これからも安全に教室を進めるために感染大作を徹底していきましょう。



基本の筋トレ・ストレッチと
楽しいコグニサイズもしっかり実施。



第15回 プチ講座

講師：のぞみの丘ホスピタル 放射線技師 新井雅之

脳について学びましょう！

実際の画像を見ながら、大切な脳について学ぶ時間！