

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 27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 (須田)	
認知症予防講座 (サントピアみのかも 入所エリア所長 丸山氏)	
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
老いることへの不安を解消!	何故か…人は…「老いる」ことをネガティブに捉えていないだろうか。そんな先入観が、様々な選択肢を見えなくすることにも繋がっているのではないだろうか。今回の講座では、認知症予防教室のプチ講座の総集編とでも言うべき、認知症予防、そして健康を維持するための内容を様々な視点から伝達する。食事や社会交流、運動や学びの必要性など、日々の生活の中で取り組める内容を、優しく後押し!! また困ったことがあれば…小さなことでも「相談」することが大切と講師。相談窓口の一つである、地域包括支援センターさんをしっかり発信。皆さま、是非とも覚えておいて下さいね。
担当	
サントピアみのかも 入所エリア所長 丸山千穂子氏	
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 (じゃんけん活用) 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

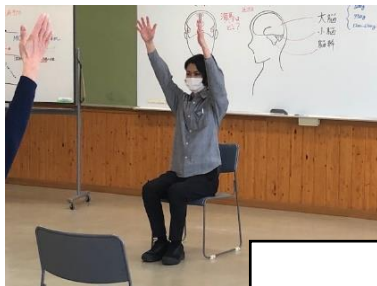
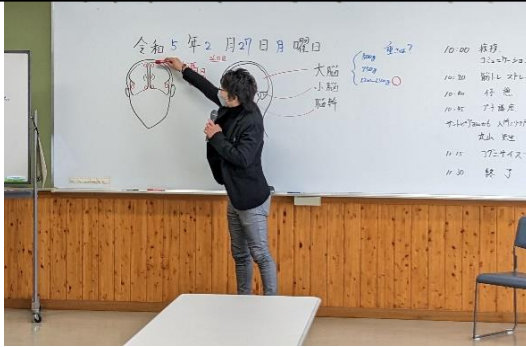
バイタルサインプログラム①	→	受付にて検温・問診
バイタルサインプログラム②	→	血圧測定
教室の説明 感染への留意	:	可見市高齢福祉課より説明
相談	⇒	参加者さまからのニーズに合わせて対応 包括スタッフに随時報告

5 反省・次回の予定など

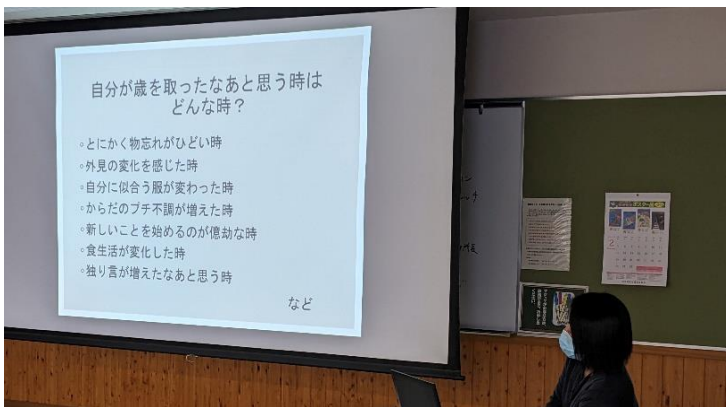
2022年度 後期の可見市 認知症予防教室事業「はつらっつ」。残すところ…あと数回。新型コロナウイルス感染対策を行いながら教室運営。マスク着用、手指消毒などの標準対策はもちろんのこと換気やソーシャルディスタンスにも気を配りながらトレーニングを実施。運動に伴う体調変化や転倒予防も常時、気を付けていく。	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	4	6
	合計	10 / 16名中	

6 参考資料・教室の様子など

残すところ、あと3回。
さいごまで、新型コロナウイルスへの感染対策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16回 プチ講座

講師：サントピアみのかも 入所エリア所長 丸山千穂子

老いることへの不安を解消！

この先の不安は…誰にでもある！不安から少しの安心を。