

八百津町 美脳教室(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 5年 3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 (のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津智広)	
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
さいごの教室 認知症予防のまとめ	本日で今年度の後期「八百津町 認知症予防教室(美脳教室)」が終了する。教室の締めくくりとして、この活動(コグニサイズや学び)を継続することこそが、予防に有効であるとお伝えする。認知症の正しい理解…年齢を重ねると生じる機能低下と3つの予防をメインに、行動変容のための「必要な意義」をお伝えする。(ポイント：運動習慣・認知機能トレーニングや交流習慣・バランスの良い食事・血管管理!)自信を持って、次年度の取り組みにも参加していただきたい。継続して開催していく、この活動(美脳教室)が、皆さまお一人お一人に対して、健康を意識して大切にする「きっかけ」になれば良い。
担当	
のぞみの丘ホスピタル 中津 智広	
時間	
10:40~11:00	

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
修了式	

5 反省・次回の予定など

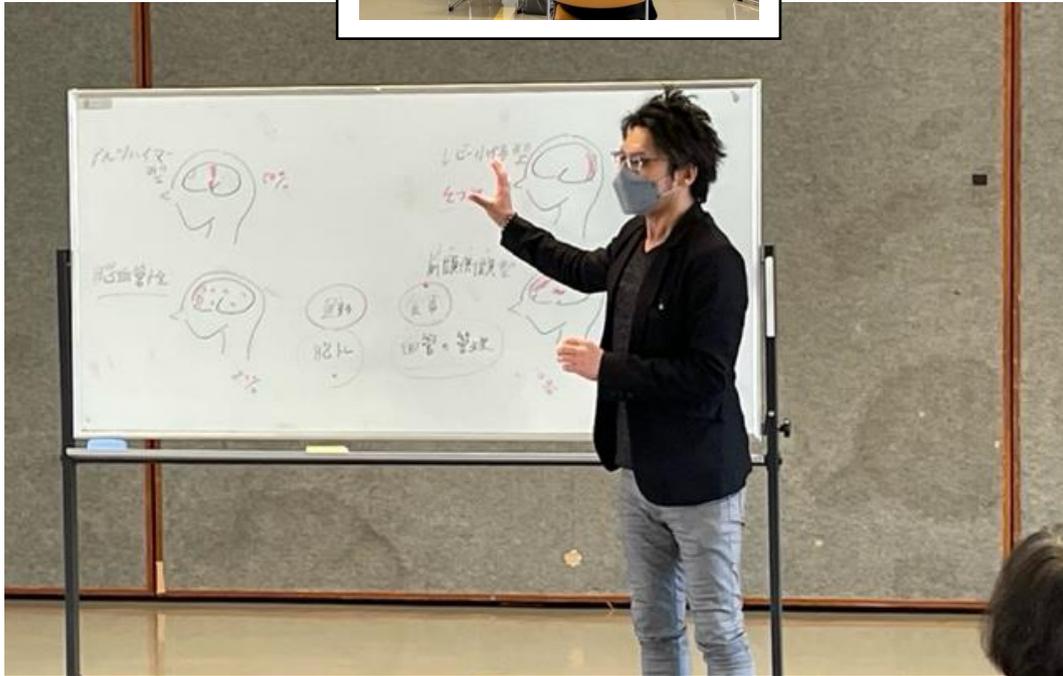
新型コロナウイルス感染対策を徹底。3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。椅子中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。換気徹底。



参加者数		
性別	男性	女性
人数	3	8
合計	11	
	/ 15名中	

6 参考資料・教室の様子など

さいごまで、新型コロナの感染対策は徹底！！
安全環境での美脳教室を運営しました。



第8回 プチ講座講師 : のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津智広
認知症予防のまとめ (さいごの教室)

2022年度後期 美脳教室 修了式

