

# 富加町 認知症予防教室 日誌

第1教室

日時 令和 5年 3月 8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 中津智広 )	
コグニサイズプログラム ( 中津 )	
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 教室の成果	<p>本日で「富加町 認知症予防教室 第1教室」の後半が終了する。教室の締めくくりとして、この取り組み（コグニサイズや学び）を継続することは、より有効であるという科学的根拠を確立できるかもしれないこと…それには運動、食事、認知活動、血管管理の4つのポイントが大切！自信を持ってこれからも取り組みに参加していただきたいことを伝えている。皆さまにとって、この教室が健康を意識していただく「きっかけ」になったら幸いだ。</p>
担当	
のぞみの丘ホスピタル 中津 智広	
時間	
10:20~10:40	

## 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 + 数字と動作を関連付けた他者との課題課題創作
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

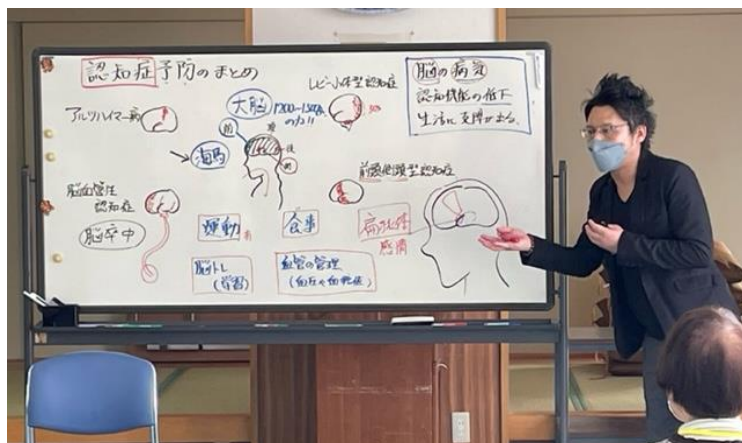
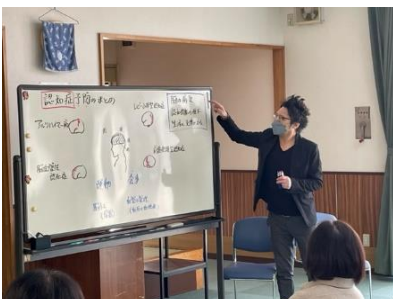
バイタルサインプログラム①	→ 受付にて検温・問診
バイタルサインプログラム②	血圧は基本、自宅での測定 ( 未測定の方のみ )
相談	⇒ 参加者さまからのニーズに合わせて対応 包括スタッフに随時報告
成績表の配布と説明	

## 5 反省・次回の予定など

<p>今年度は一年を通じて、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！！後期からの新規の方も見られる。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 12
	合計	12 / 19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  
今年度は感染対策を講じながらの教室開催！！3密は回避！！



第6回 プチ講座

講師：理学療法士 中津智広

認知症予防のまとめ この教室の意義を改めて伝達

また次年度お会いしましょう！！