

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 3月 13日 月曜日 10:00~11:30 天候 雨

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 (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 (須田)	
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「可児市 広見東地区 認知症予防教室」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の他、今まで学んだ内容の総括を確認。認知症予防には、運動、食事、認知活動、血管管理の4つのポイント!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…自身に興味も持っていただく「きっかけ」になったら幸いです。
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・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	:	可児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
終了式		(11:00~11:30)

5 反省・次回の予定など

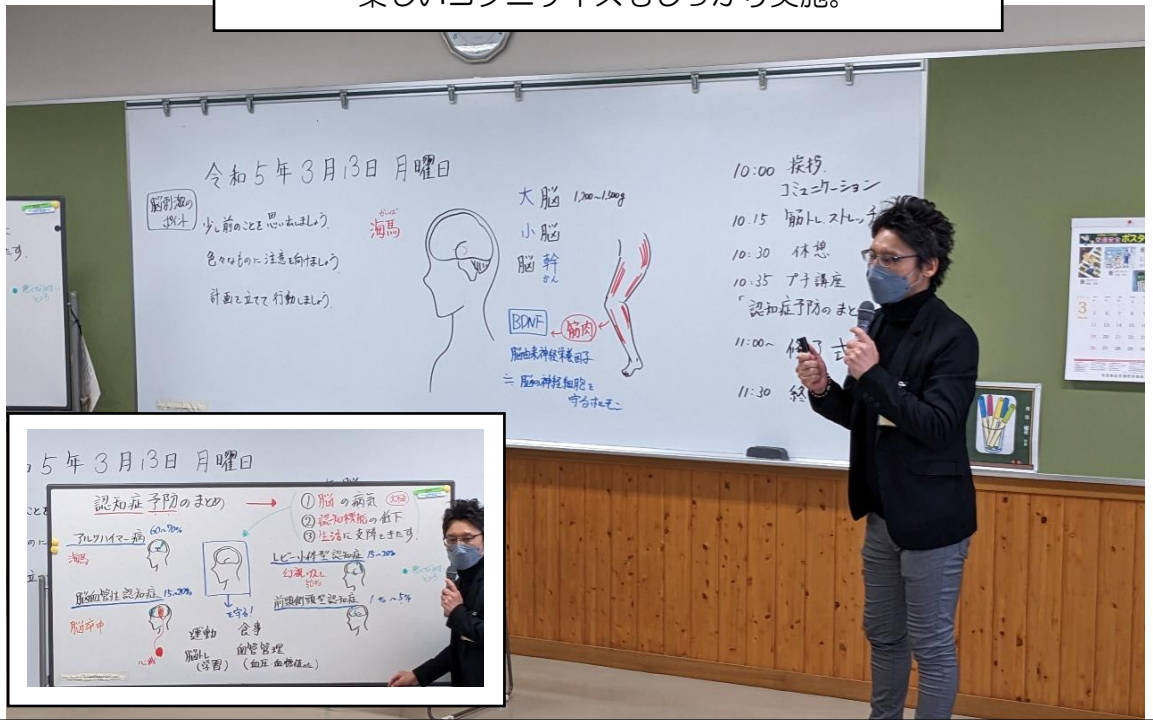
2022年度 後期の可児市 認知症予防教室事業「はつらっつ」。最終日。新型コロナウイルス感染対策を行いながら教室運営。マスク着用、手指消毒などの標準対策はもちろんのこと換気やソーシャルディスタンスにも気を配りながらトレーニングを実施。運動に伴う体調変化や転倒予防も常時、気を付けていく。	参加者数	
	性別	男性 女性
	人数	4 7
	合計	11 / 16名中

6 参考資料・教室の様子など

本日、最終日！
 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18回 プチ講座 講師：理学療法士 中津智広・須田貴大
 認知症予防のまとめ この教室の総括を実施！

広見東地区センター はつらっつ 修了式

