美濃市　認知症予防教室(美濃会場)　日誌

日時	令和　5年　3月　1日　　水曜日　13:30～14:45	天候	晴れ

チームN	須田　　尾関　　中津

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（　須田　）	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　尾関）	
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「美濃市　美濃地区　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根拠の一つとしてお一人お一人の「成果」を成績表としてお渡しする。また認知症の防御因子の最前線！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。
担当	
のぞみの丘ホスピタル 尾関　昭宏	
時間	
14：00～14：15	

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　＋　判断課題　ストループ課題　（じゃんけん・文字と色）
足踏み　＋　数字と関連付けた作業記憶課題（計算など）　※　ステップ運動も紹介
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　：　美濃市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	

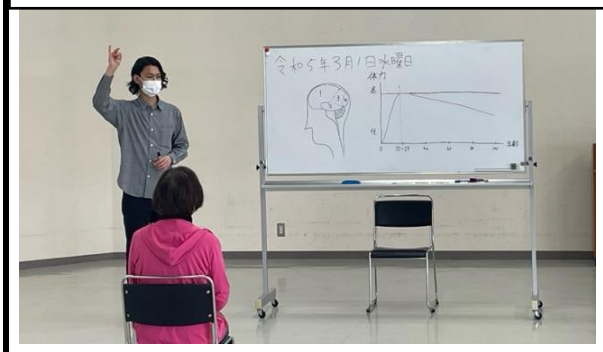
5　反省・次回の予定など

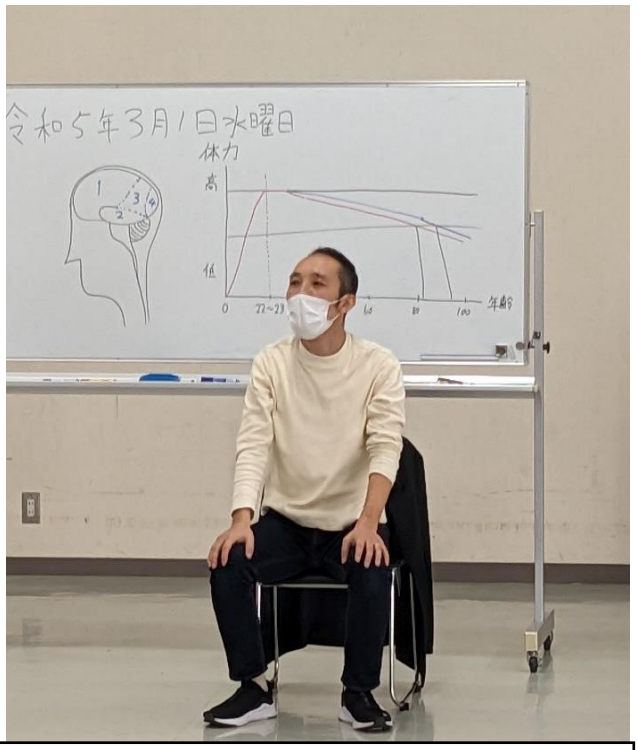
美濃市　美濃地区における今年度の認知症予防教室。新型コロナウィルスのため、3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。

参加者数		
性別	男性	女性
人数	0	17
合計	0 ／　25名中	

6　参考資料・教室の様子など

新型コロナウィルス感染対策を講じながらの教室開催！！
健康活動をしっかり維持していくためにも皆さんで感染対策は継続しましょう。





第7回　プチ講座　　**講師　：　理学療法士　尾関昭宏**

さいごの教室（認知症予防のまとめ）

『次年度も…美濃市認知症予防教室でお会いしたいと思います！』と美濃市地域包括支援センターの大坪さんより。会場からはサプライズであったか、喜びの握手が！！
　本当にありがとうございます！！

本日で今年度の美濃市認知症予防教室は終了です！
皆さま…本当にありがとうございました。