

# 美濃市 認知症予防教室(上牧会場) 日誌

日時 令和 5年 5月 31日 水曜日 13:30~15:00 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 ボランティア
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 尾関 )	
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 )

前回の復習もあり

講座名	内容
認知症予防とコグニサイズ	認知症を予防していく方法、コグニサイズを説明する講座。認知症予防の入り口として…脳の病気、認知機能の低下、生活機能の障がいを理解しつつ、教室のプログラム構成はこの予防につながっていることを説明する。「頭を使いながらの有酸素運動」つまり二つのことを同時に行うことを説明。脳の解剖イラストや認知機能体験を交え伝える。そしてコグニサイズプログラムへ！コグニサイズは脳の神経細胞を再生に導くBDNF分泌を促す。結果、記憶を担う海馬という器官にも効果を成す可能性を提示。
担当	
理学療法士 尾関	
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+ルール ) ストループ課題 ( 文字・色の識別 )
足踏み + 空間認知課題 注意課題 言語課題 計算課題
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
初期評価	⇒ 握力・TUG・反応速度・質問紙 ( アンケート法による不安度評価 )

## 5 反省・次回の予定など

美濃市 上牧地区における今年度の認知症予防教室。基本的な感染対策を講じ、3密回避を考慮。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 9
	合計	9 / 8名中

## 6 参考資料・教室の様子など

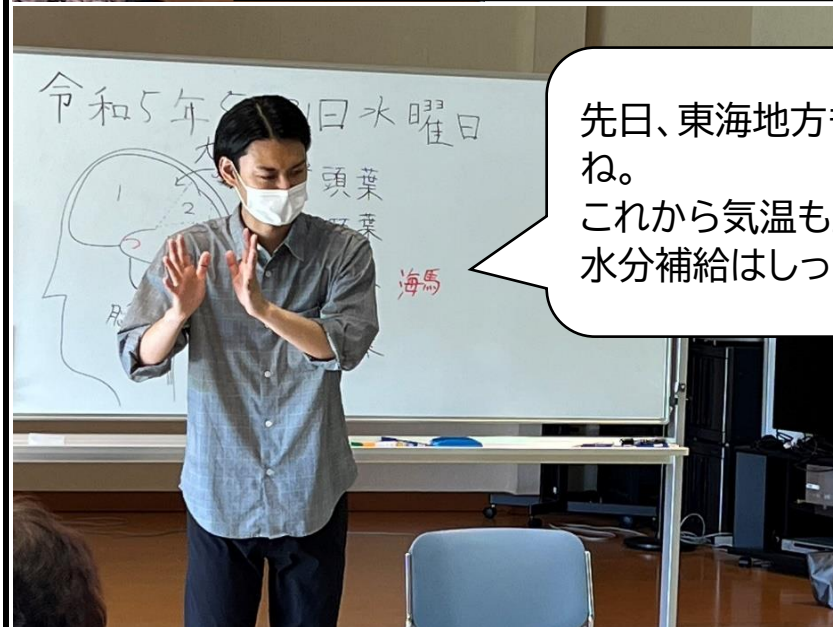


基本的な感染対策を  
講じながらの教室開催！！



### 認知症予防教室プログラムメニュー

- リアリティーオリエンテーション
- 筋トレ・ストレッチ
- プチ講座
- コグニサイズ



先日、東海地方も梅雨入りしましたね。  
これから気温も上がってきます。  
水分補給はしっかりと！！！！