富加町とみぱん脳トレ教室 （認知症予防教室） 日誌

第1教室

日時	令和 5年 5月 10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（ 中津 ）	事務・写真撮影 取材スタッフ
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 ）	
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
転倒と血圧に気を付けよう	『転倒』と『血圧』に関しての講話。転倒する際には、私たちは自然に『頭部、つまり脳』を守る機能を持っているが、加齢とともに、この機能は衰える。頭部を打ち付けるような転倒（欠神発作）や骨折に伴う活動低下は、のちに認知症（AD・VAD）になる確率が高まると言われている。また血圧のトラブルは脳卒中の要因となり、健康の阻害要因である。予防するためには筋力・バランス能力（運動機能）を維持することが大切。転倒予防のポイントである、股関節機構・足関節機構・ステップ機構を意識したトレーニングメニューや、脳への刺激を効果的に入力するためのプログラムが認知症予防教室には組み込まれているため、是非、参加してもらうたい。
担当	
理学療法士 中津智広	
時間	
10：15～10：40	

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 （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 ：	富加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
初期評価 ⇒ 握力・TUG・反応速度・（身体測定）	※質問紙 配布 次回回収

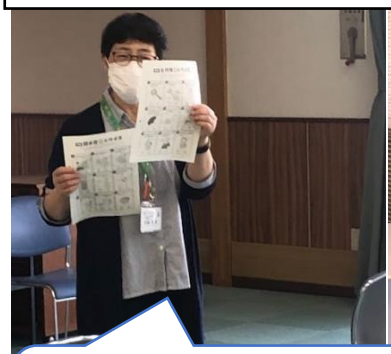
5 反省・次回の予定など

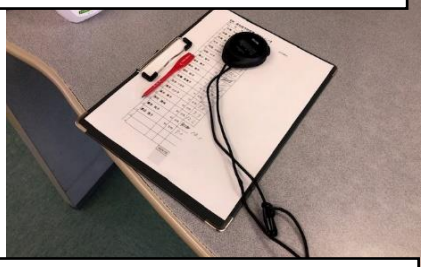
今年度初の地域貢献活動となる。基本的な感染対策、3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。参加者さん、ボランティアさんともに自然と笑顔が溢れる！

参加者数		
性別	男性	女性
人数	0	12
合計	12 ／ 16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！！3密回避！！

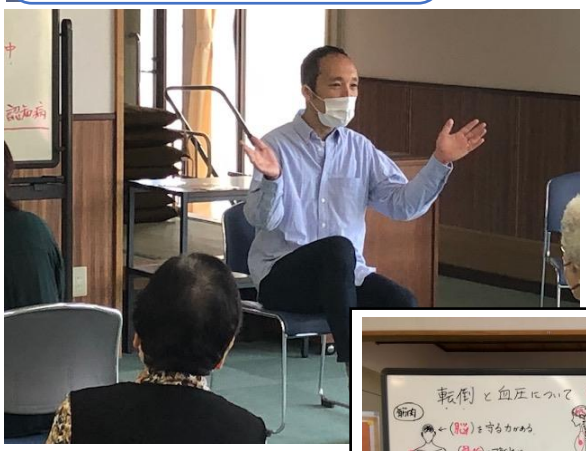


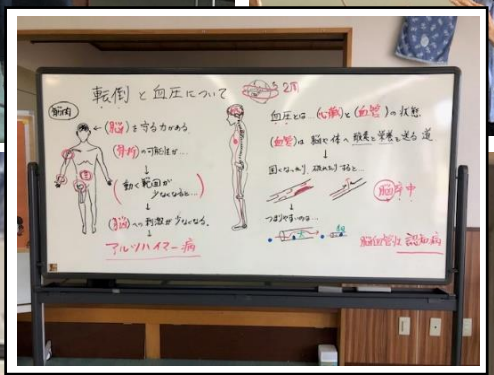


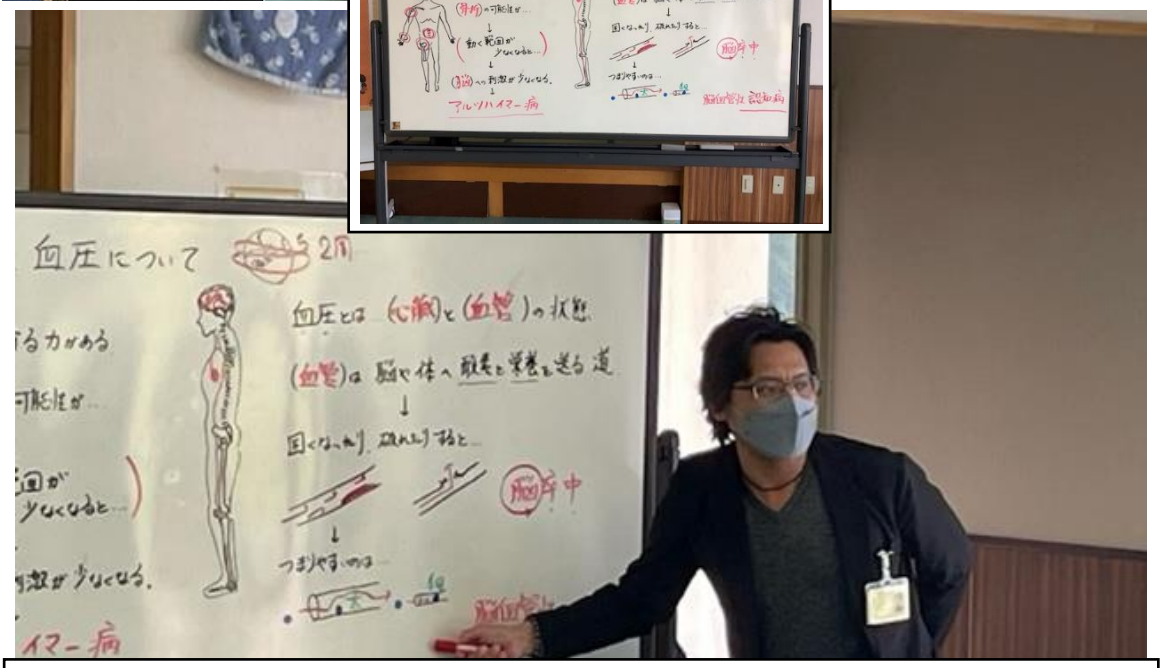
寒暖差が激しい時期…
体調には注意しましょう！！

メインメニュー

- 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







第2回　プチ講座　　**講師　：　理学療法士　中津智広**

転倒と血圧に気を付けよう

介護予防、認知症予防のためには転倒と血圧には気を付けていきましょう！！
そのためのトレーニングはやはり重要です。