

# 御嵩町 認知症予防教室(B教室) 日誌

日時 令和 5年 5月 19日 金曜日 10:00~11:30 天候 雨

チームN	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 ( 中津 )	事務・写真撮影 ボランティア
ストレッチ・筋トレ ( 中津 )	
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 ( 中津 )	
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』に関する講話。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（欠伸発作）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、参加してもらいたい。
担当	
理学療法士 中津智広	
時間	
10:45~11:15	


## 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・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	: 御嵩町 認知症予防教室 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 ※次回、反応速度・質問紙

## 5 反省・次回の予定など

<p>御嵩町での同時期開催となる二つ目の教室が開始。認知症予防教室事業。基本的な感染対策を実施。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	1 17
	合計	18 / 21名中

御嵩町 事業担当者様ほか 1名

感染症法では5類へ移行。  
しかしながら基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！



### 認知症予防教室メニュー

- リアリティ・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



しっかり声を出すと…有酸素運動になるんだな～！

間違っの方が身体に良いホルモンが出るんだよね～(笑)

2人でやるより難しくなる～(汗)

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

健康維持、認知症予防のために…まずは日常で気を付けていくことを再確認。  
しっかり認知症への学びと、繋げていきましょう。！