

春里地区センター はつらっつ(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 5年 5月 30日 火曜日 13:30~15:00 天候 晴

チームN	中津 須田
------	-------

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)	
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
認知症について 学びましょう	認知症についての講座。『認知症を予防するためには、まず敵である認知症を知ってもらわなくてはなりません。』認知症の初期症状「記憶障がい」と「見当識障がい」、また日常生活における「おやっ?」と思う症状や具体的な臨床症状を、地域の方々に向けての分かりやすい言葉で表現し、認知症の診断には、身体疾患や精神疾患との鑑別診断が必要であること…また「MCI：軽度認知機能障がい」については、「もうちょっとでイカン!」状態であると皆さんに警戒していただく段階として伝達する。脳にも筋トレが重要!『これからもコグニサイズを継続していきましょう』
担当	
認知症予防専門士 中津智広	
時間	
14:15~14:40	

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	→	血圧測定
教室の説明 スタッフ紹介	:	可見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
初期評価	⇒	握力・TUG・反応速度・質問紙(不安度尺度) ※未評価の方のみ

5 反省・次回の予定など

2023年度 前期の可見市 認知症予防教室事業「はつらっつ」が開催される。基本的な感染対策を行いながら教室運営。マスク着用は個人判断であるものの、皆さんの感染対策意識は高く、手指消毒、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	6	22
合計	28	
	/ 30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 (コグニラダー)

第4回 プチ講座 講師：理学療法士（認知症予防専門士） 中津智広

認知症について学びましょう

予防すべき認知症について正しく理解することが大切です！
認知症予防専門士から講話。