

日時 令和 5年 6月 28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 (尾関)	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 認知症予防専門医 森藤Dr.)	
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
認知症とMCI	認知症診療を多く経験していらっしゃる医師の先生からの講座。認知症とは誰もが起こり得る状態であるからこそ、正しい理解が大切。そんなヒントを頂けた講座であった。認知症という疾患、そして症状の理解が大切。また前段階である「MCI (軽度認知機能障がい)」からの予防活動は重要! というポイントは、聴講される地域の方々の注意を集める。早めに「相談」できる場所やヒトとのつながりは、この教室も含め大切にしていきたいと改めて感じた。
担当	
医師 森藤Dr.	
時間	
10:20~11:00	

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 3・4の倍数)
足踏み + 作業記憶課題 (数字と手指動作など活用) ストループ課題 (文字・色の識別)
足踏み + 数字と関連付けた 他者との身体タッチング課題 計算 言語課題 など
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実施。

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・質問紙 (身体測定) ※次回、未測定の方を実施

5 反省・次回の予定など

今年度も富加町での認知症予防教室は2教室を構えての実施。基本的な感染対策を講じ、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

11

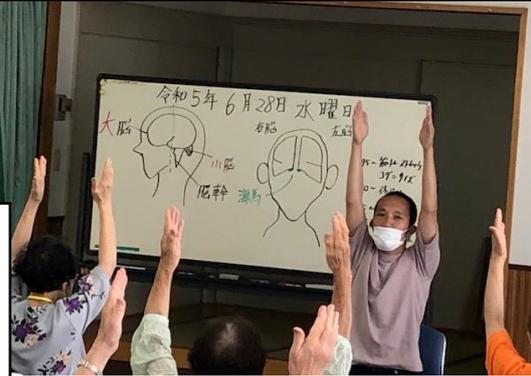
合計

11

/ 15名中

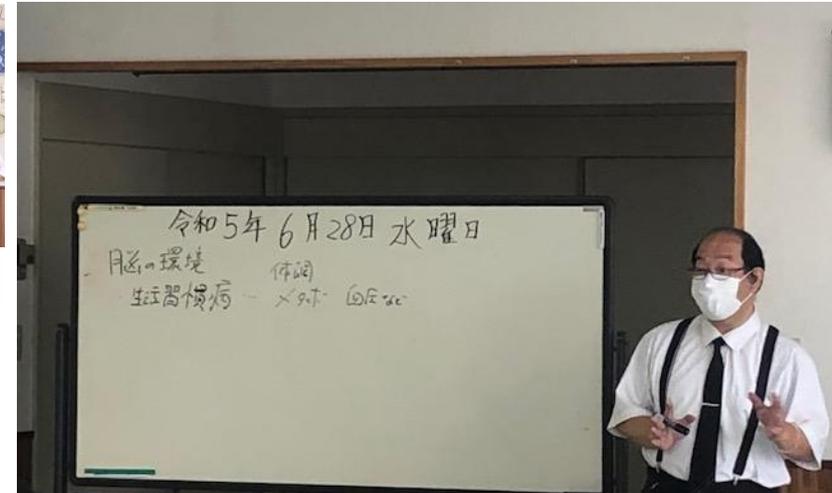
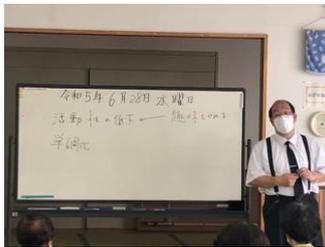
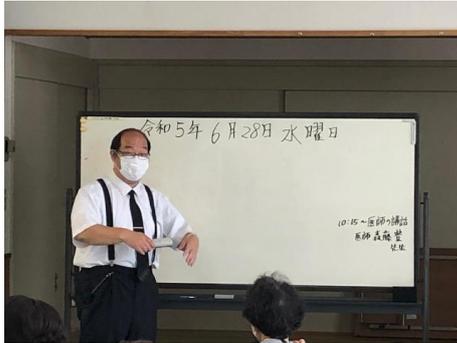
6 参考資料・教室の様子など

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！3密回避！！



メインメニュー

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



第3回 プチ講座

講師：医師 森藤Dr.

認知症とMCI

予防の重要性とトレーニングの継続！そして早めの相談が、やはり重要です。