

# 御嵩町 認知症予防教室(A教室) 日誌

日時 令和 5年 6月 12日 月曜日 13:30~15:00 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 中津智広 )	
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
認知症を予防する生活習慣	本日の講話内容は認知症を予防するために気を付けておくべき生活の中でのポイント。①食事 ②運動 ③睡眠 ④交流の機会 ⑤認知活動 5つのポイントに分けお話しする。もちろん、良いことと分かっている「ストレス」を感じては逆効果。(ストレスを感じると分泌されるコルチゾール=BDNFの効果激減)。些細なことが認知症予防のきっかけになることを知って頂きたい。コグニサイズを含めた、皆での活動自体が…コミュニケーションを取りながら笑顔の多い時間を過ごすことが大切なんです。活動の場に出ることは素晴らしい。一瞬でも思ってくれたら嬉しいです。
担当	
のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津智広	
時間	
14:20~14:40	

## 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

## 5 反省・次回の予定など

御嵩町での「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。

認知症予防教室

Aコース(月曜日PM)  
13:30~



### 参加者数

性別	男性	女性
人数	7	9
合計	16 / 21名中	

御嵩町 事業担当者様ほか 1名

## 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



認知症を予防する生活習慣 ～5つのポイント～

① 食事 → 肉・野菜・果物・魚 DHA  
(バランス) 良く。ビタミン

② 運動 → (有)酸素運動  
筋トレも適度に!

③ 交流

メタリン  
オメガ3  
BDNF  
血管

④ 学習 → 読む・書くも含め  
いゆる(脳)トシ

⑤ 睡眠 → やほ(6)時間  
3時間以下…不足  
9時間以上…寝すぎ

浅い REM睡眠  
深い Non-REM睡眠

第6回 プチ講座 講師：理学療法士（認知症予防専門士） 中津智広

### 認知症を予防する生活習慣

認知症予防のトレンドは年代ごとの危険因子をしっかりとること！  
様々な防御因子をバランス良く取り入れること！