

# 御嵩町 認知症予防教室(A教室) 日誌

日時 令和 5年 6月 26日 月曜日 13:30~15:00 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 運営スタッフ
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 森藤豊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
MCIについて学ぼう	認知症という疾患、また前段階であるMCIを分かりやすく説明される。MCI=軽度認知機能障がい=「Mou Chottode Ikan」。認知症の前段階として知っておくことの重要性として「前頭葉=社会性・柔軟性・活動性・自制力」「側頭葉=記憶・言葉」「後頭葉=視聴覚情報」「頭頂葉=連合運動」関連する脳の解剖や機能を伝えた上で、機能低下にて起こる症状を具体的に説明される。気付きの重要性と早期から取り組むべき日常生活での留意事項などにてまとめられ…コグニサイズを含めた運動と頭を使う様々な習慣は決して健康を裏切らないと力説される。
担当	
医師 森藤Dr.	
時間	
14:15 ~ 15:00	

## 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 )
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	参加者数	
	性別	
	男性	女性
人数	6	10
合計	16	
	/ 21名中	

御嵩町 事業担当者様ほか 5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8回 プチ講座 講師： 医師 森藤豊Dr.

### MCIについて学ぼう

認知症予防に重要な「MCI：軽度認知機能障がい」という段階！  
もうちょっとでイカン！！段階だと理解したら、やはり活動を起こすことが大切。