

# 御嵩町 認知症予防教室(B教室) 日誌

日時 令和 5年 6月 2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 ( 御嵩町役場 管理栄養士 奥村氏・歯科衛生士 佐橋氏 )	
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)

御嵩町特別プログラム

講座名	内容
口腔・栄養について 学びましょう	 <p>低栄養になると、血中のアルブミン(たんぱく質の一種)の値が低くなり、まず体重の減少としてあらわれます。このような状態になるとからだの老化が加速します。低栄養を予防すれば老化を遅くすることができるのです。</p> <p>抵抗力が低下して病気になるやすくなる</p> <p>抵抗力が高まって転倒しやすくなる</p> <p>寝たきりや閉じこもり状態に</p>
担当	
歯科衛生士 奥村美雪氏 管理栄養士 佐橋美香氏	
時間	
10:00~11:45	本日の配布資料の1部

## 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	⇒ TUG・反応速度 ※ 未測定の方の評価

## 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。



参加者数		
性別	男性	女性
人数	2	9
合計	11	
	/ 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

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！！



**御嵩町特別メニュー**

- 栄養に関する講話 10:00~11:00
- 口腔機能に関する講話 11:00~11:45

**第1部 栄養に関する講話**

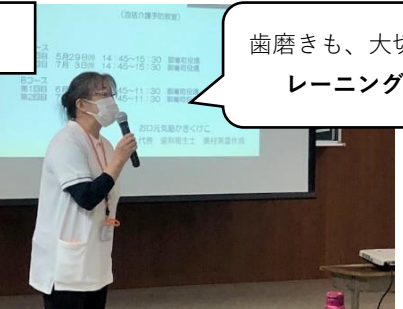


昨日の食事を思い出して下さいね。  
 栄養がバランス良く摂れているか...分類してみましょう！！



注目すべきポイントであるオーラルフレイルを主題にした講話から、皆さまがバランス良く栄養が摂れているか...実際に思い出しながら作成！数日間のメニューを可視化する。

**第2部 口腔機能に関する講話**



歯磨きも、大切な口のトレーニングです！



**顔面体操 お口の機能をアップする**

十分息を吸ってから それぞれ約10秒実施、の時間を取ります。

**食前が効果的！ た唾液マッサージ**

だ唾液マッサージで健康度さらにアップ。

お口の力、舌の力も日頃からトレーニングすることが重要です。唾液腺マッサージも実践！！

第4回 プチ講座 講師： 歯科衛生士 奥村美幸氏 / 管理栄養士 佐橋美香氏

**口腔・栄養に関して学びましょう**

認知症予防や健康維持に関連する、最新の知見！  
 いつまでも美味しく、かつ楽しくお食事するためのポイントを学ぶ。