

# 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 6月 20日 火曜日 13:30~15:00 天候 晴れ

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 ( 須田 )	事務・写真撮影 運営スタッフ
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 佐藤看護師 )	
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
嚥下体操とお口の力の大切さ	「嚥下体操」「口腔機能」…各地域でも様々な事業が展開している聴き慣れた話題。嚥下に関する基礎知識を学び、口腔機能を維持・向上を目的とした「体操」を紹介し、実践する。自宅でも可能な体操…寝る前などに少し！と実践しやすいタイミングを講師より。聴講の様子から、皆、口にはしなくとも気がかりな話題であることがよく分かり、講師からの「食べることは楽しいこと…いつまでも続けてもらいたい」そんな気持ちが伝わったプチ講座でした。
担当	
のぞみの丘ホスピタル 摂食嚥下認定看護師 佐藤真由美	
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

## 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	5	18
	合計	23 / 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 (コグニラダー)













**嚥下体操とお口の大切さ**  
のぞみの丘ホスピタル 摂食・嚥下療養看護認定看護師  
 (食べること・飲み込むことに自信が、生活の力)  
 佐藤真由美

**第6回 プチ講座**                      講師： 摂食嚥下認定看護師 佐藤真由美

**嚥下体操とお口の大切さ！**

口腔機能の低下は身体的な低下…また認知症のリスクも増加させる！  
 簡単にできる体操を実践し、お口の機能もしっかり維持しましょう。