

八百津町 美脳教室(認知症予防教室) 日誌

日時	令和 5年 7月 20日 木曜日 10:00~11:30	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 運営スタッフ
ストレッチ・筋トレ (尾関)	
認知症予防講座	
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)

前回までの講座の復習もあり

講座名	内容
認知症について学びましょう	認知症についての講座。『認知症を予防するためには、まず敵である認知症を知ってもらわなくてははいけません。』参加者を引き付けるように講話。認知症の初期症状「記憶障がい」や「見当識障がい」、また日常生活にて出現しやすい症状を、地域の方々に向けての分かりやすい言葉で伝える。気付くことが大切。「MCI:軽度認知機能障がい」については「もうちょっとでイカン!段階」と皆さんに警戒していただくためユニークを含め発信。改めて、病気を理解していくとともに、予防活動つまり脳の筋トレ『コグニサイズ!』への意欲と気合いを注入される。
担当	
医師 森藤Dr.	
時間	
10:40~11:30	

3 コグニサイズメニュー

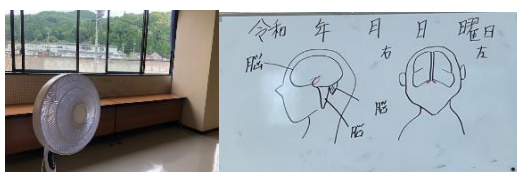
内容
足踏み + 数唱 (数字の課題にて上肢操作・手拍子)
足踏み + 作業記憶課題 (じゃんけん+ルール) ストループ課題 (文字・色の識別)
足踏み + 空間認知課題 注意課題 言語課題 計算課題
1人で行うコグニサイズと感染対策を徹底し対面(ペア)でのコグニサイズ。

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	: 八百津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

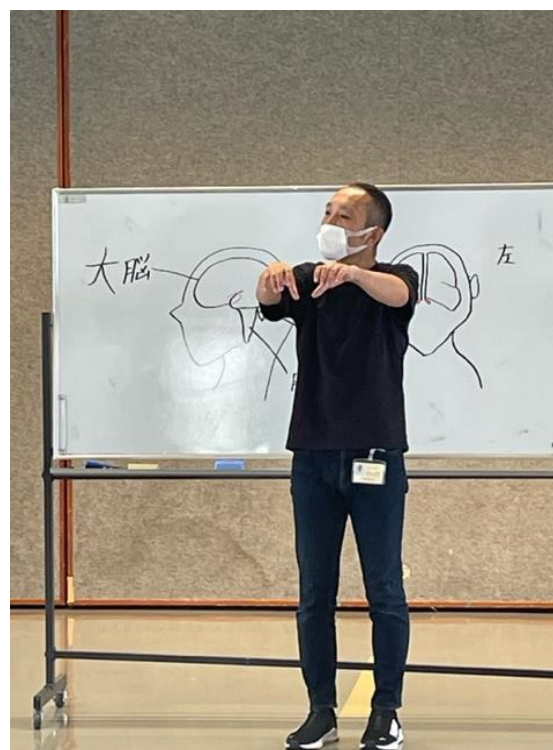
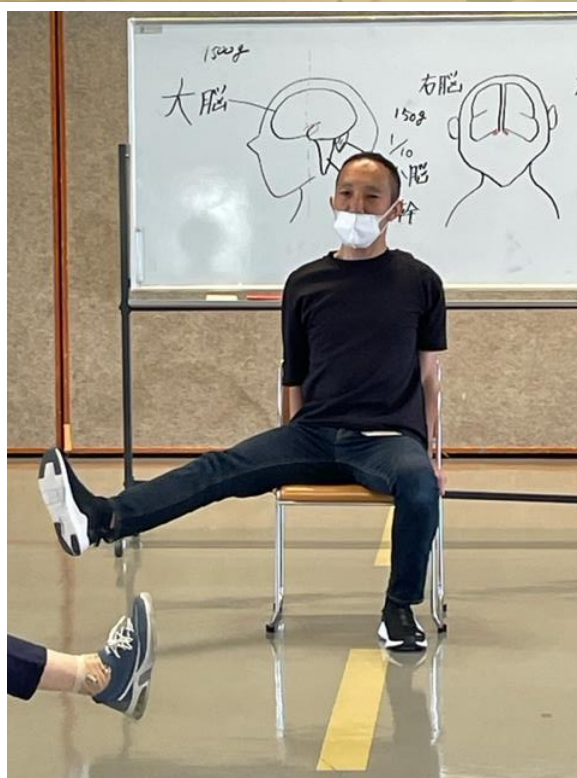
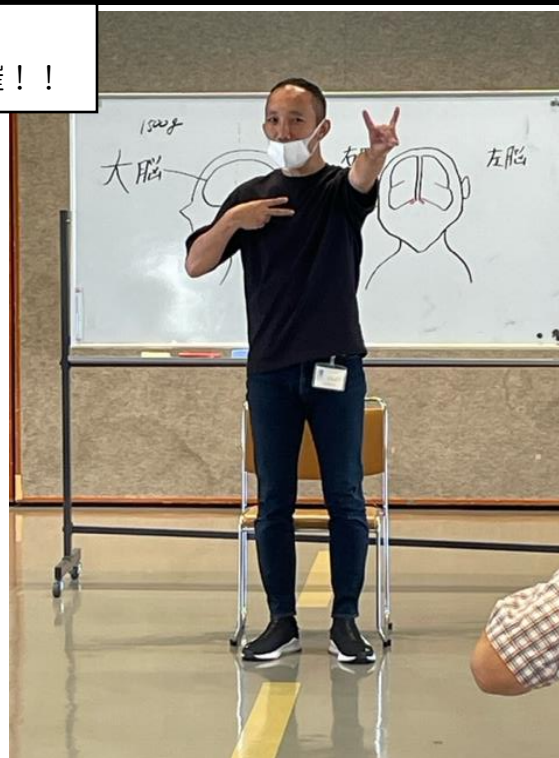
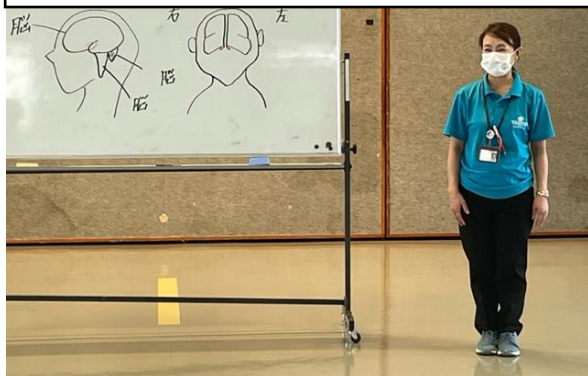
5 反省・次回の予定など

今年度も八百津町にて認知症予防教室プログラムを実施。基本的な感染対策を徹底。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。椅座位中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	1	9
	合計	10 ／ 10名中	



6 参考資料・教室の様子など

入館前の検温、問診など
基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！



認知症予防教室プログラムメニュー

- リアリティ・オリエンテーション
- 筋トレ・ストレッチ
- ブチ講座（本日は予定なし）
- コグニサイズ