

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 6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）	
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Dr.）	事務・写真撮影 運営スタッフ
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
認知症について学びましょう	
担当	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。
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。椅子位を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	0	9	
合計	9 ／ 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4回 プチ講座 講師： 医師 森藤 豊

認知症を学びましょう

認知症とは何か？正しき理解へ。
そのために脳の解剖や出現する症状を分かりやすく説明！