

富加町とみぱん脳トレ教室

(認知症予防教室)

日誌

第1教室

日時 令和 5年 7月 12日 水曜日 9:30~11:00 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 ）	
ストレッチ・筋トレ（ 中津 ）	
認知症予防講座 （ サントピアディケアつむぎ 介護福祉士 矢木知子 ）	事務・写真撮影 取材スタッフ
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
認知症を予防する生活習慣	
担当	本日の講話内容は認知症を予防するために気を付けておくべき生活の中でのポイント。①食事 ②運動 ③睡眠 ④交流の機会 ⑤認知活動 5つのポイントに分けお話しする。もちろん、良いことと分かっていても「ストレス」を感じては逆効果。（ストレスを感じると分泌されるコルチゾール=BDNFの効果激減）。些細なことが認知症予防のきっかけになることを知って頂きたい。コグニサイズを含めた、皆での活動自体が…コミュニケーションを取りながら笑顔の多い時間を過ごすことが大切なんです。活動の場に出ることは素晴らしい。一瞬でも思ってくれたら嬉しいです。
デイケアつむぎ 介護福祉士 矢木知子	
時間	10:15~10:40

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 :	富加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
初期評価 ⇒ 握力・TUG・反応速度・質問紙	※質問紙回収 未測定の方の評価

5 反省・次回の予定など

今年度初の地域貢献活動となる。基本的な感染対策、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。参加者さん、ボランティアさんともに自然と笑顔が溢れる！	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	0	12
今年度初の地域貢献活動となる。基本的な感染対策、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。参加者さん、ボランティアさんともに自然と笑顔が溢れる！	合計	12	/ 16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！！3密回避！！

メインメニュー

- 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

講座の中で、リラクゼーションのためのスキルを伝授！！

第4回 プチ講座 講師 : 介護福祉士 矢木知子

認知症を予防する生活習慣

認知症予防のトレンドは年代ごとの危険因子をしっかり知ること！
様々な防御因子をバランス良く取り入れること！

認知症予防教室プログラム後、岐阜医療科学大学の実習生さんから「フレイル予防」の講座を開催！
皆さん、喜んでおられましたね！！