

御嵩町 認知症予防教室(A教室) 日誌

日時 令和 5年 7月 3日 月曜日 13:30~15:30 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 (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>本日、配布された資料の一部を掲載させていただきます。</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	
13:30~15:30	

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	: 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
最終評価	⇒ 握力(測定値共有)

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	6	12
合計	18	
	/ 21名中	

御嵩町 事業担当者様ほか 1名

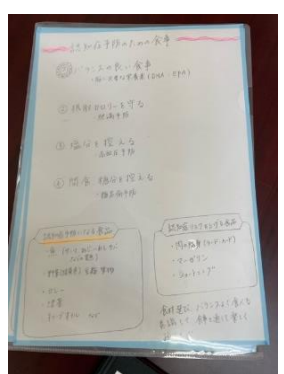
6 参考資料・教室の様子など

御嵩町特別メニュー

- 栄養に関する講話 13:30~14:30
- 口腔機能に関する講話 14:30~15:30

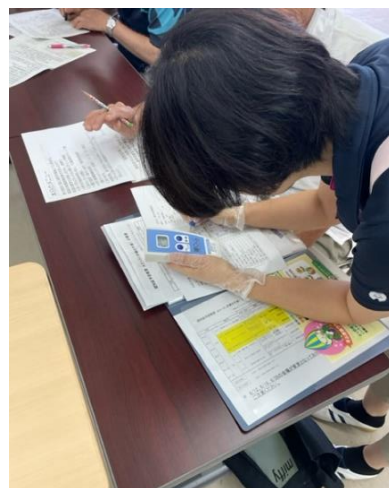
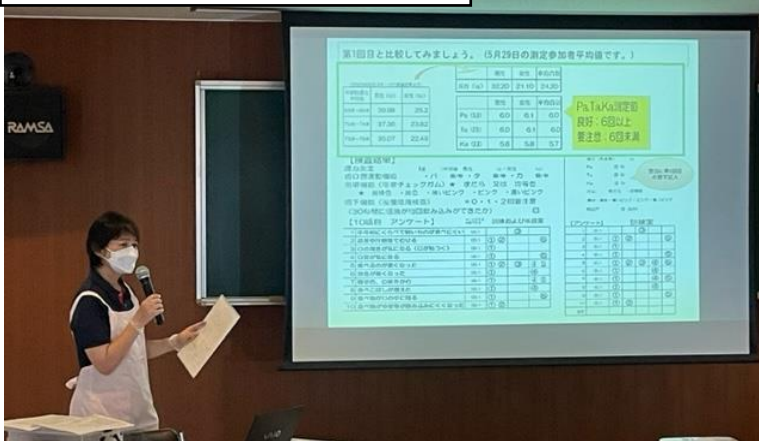
基本的な感染対策を
講じながらの教室開催！！

第1部 栄養に関する講話



認知症予防のためには...『沢山より、まんべんなく!』に注意しながらが重要。
バランスよく食事が摂れているか...先日のメニューを各自で思い出しながら作成。

第2部 口腔機能に関する講話



オーラルフレイルを意識した体操を実践！！

ストローを使ったメニューは、口輪筋（口の周りの筋肉）を鍛えたり、呼吸筋トレーニングにもなりましたね！！

第9回 プチ講座

講師： 歯科衛生士 奥村美雪氏 / 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、最新の知見の一つ！
いつまでも美味しく、かつ楽しく効果的に食事するためのポイントを学ぶ。