

# 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 7月 25日 火曜日 13:30~15:00 天候 晴れ

チームN	中津	須田	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 ( 須田 )	事務・写真撮影 運営スタッフ
ストレッチ・筋トレ ( 須田 )	
認知症予防講座 ( のぞみの丘ホスピタル 河村幸代 )	
コグニサイズプログラム ( 須田 )	
挨拶	

## 2 認知症予防講座 (俗称：プチ講座)

講座名	内容
血液データを学びましょう	臨床検査とは「検体検査」と「生体検査」がある…そんな概要から地域の皆様に分かりやすく説明。「血液検査」「脳波」などの受けたことがあるかもしれない検査。今回は、認知症との関連性をADの病理変化要因を例にお話しする。キーワードは…アミロイドβ。その蓄積が検査で分かるようになってきたという「MCIスクリーニング検査」。また遺伝性要因も関連していることからアポリポ蛋白Eを検査する「APOE遺伝子検査」。しかし現状、この2つ検査は保険適応外のため費用はかかってしまう。糖尿病・高血圧・高脂血症に代表される生活習慣病の検査や治療の重要性、そして今後の検査技術の向上にも期待していると地域に「安心」を届ける。早期発見と予防(1次・2次・3次)はやはり重要。
担当	
のぞみの丘ホスピタル 臨床検査技師 河村幸代	
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

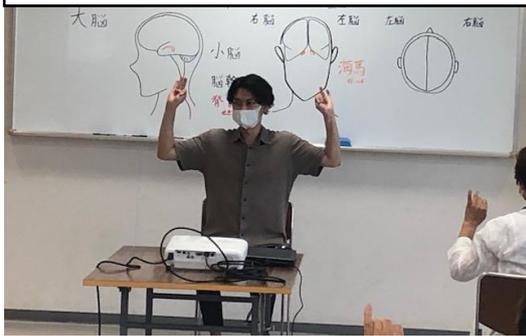
## 5 反省・次回の予定など

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	3 14
	合計	17 / 30名中



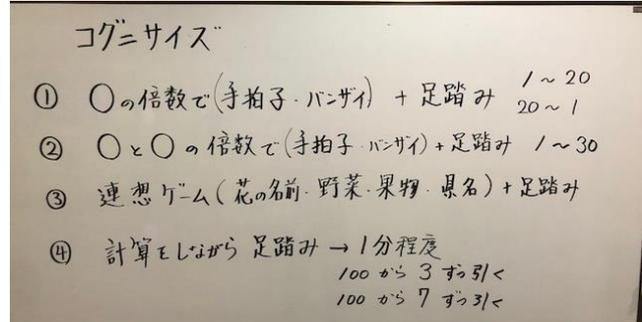
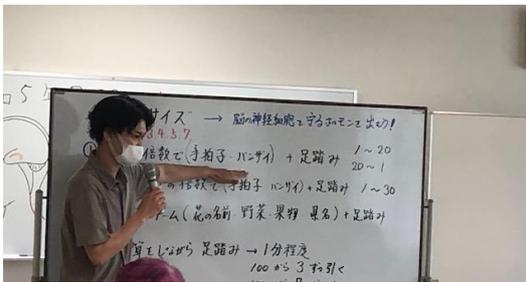
## 6 参考資料・教室の様子など

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

- リアリティーオリエンテーション
- 筋トシ・ストレッチ
- プチ講座
- コグニサイズ (コグニラダー)



第10回 プチ講座 講師：臨床検査技師 河村幸代

### 血液データを学びましょう

予防（健康への意識向上）のため、認知症診断に活用している検査を説明！！