

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 4日 火曜日 13:30~15:00 天候 晴れ

チームN 中津 須田

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 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 中津智広)	
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)

講座名	内容
MCIとは？気付きの大切さ	認知症という疾患、また前段階であるMCIを分かりやすく説明。MCI＝軽度認知機能障がい＝「Mou Chottode Ikan」。認知症の前段階として知っておくことの重要性として「前頭葉＝社会性・柔軟性・活動性・自制力」「側頭葉＝記憶・言葉」「後頭葉＝視聴覚情報」「頭頂葉＝連合運動」関連する脳の解剖や機能を伝えた上で、機能低下にて起こる症状を具体的に説明される。記憶の力のみではない…意欲や生活の単調化も！その一つ。気付きの重要性和早期から取り組むべき日常生活での留意事項などを示し…コグニサイズを含めた運動と頭を使う様々な習慣は決して健康を裏切らない。
担当	
認知症予防専門士 中津智広	
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	6	17
合計	23	
	/ 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
- 筋トレ・ストレッチ
- プチ講座
- コグニサイズ (コグニラダー)

MCI について

Mild Cognitive Impairment = 認知症ではない!!

軽度 認知機能 降下 (大脳の)

MCI について

Mild Cognitive Impairment = 軽度 認知機能 降下 (大脳の)

三二一 目

三二一 目

三二一 目

大脳

① 前頭葉 → 活動性 柔軟性 自覚性 自覚力

② 側頭葉 → 内側 (記憶) 外側 (言語)

③ 後頭葉 → 視覚のT-T

④ 頭頂葉 → 複合動作... 道徳的力

左脳: 言葉計算

右脳: 空間認知 注意

意欲 ← 欠かすべし

単純化 ← 行動の多岐性 運動 食事 交流

第8回 プチ講座

講師 : 認知症予防専門士 中津智広

MCIとは！気付きの大切さ！

今回は認知症とMCI…そして予防までの総括。
やはり脳の機能を知ることは、活動の意欲にもつながります。