

# 七宗町 いきいきキラキラ教室(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 5年 8月 22日 火曜日 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 )	事務・写真撮影 運営スタッフ
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 理学療法士 中津智広 )	
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
	本日はプチ講座なし
担当	
時間	

今までの講座の復習を行いました。

## 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 3・4の倍数)
足踏み + 作業記憶課題 (手指動作と粗大運動などを活用)
足踏み + 注意課題 空間認知 計算課題 言語課題 など
1人で行うコグニサイズ中心。対面、ソーシャルディスタンスを考慮したグルーピングは検討。

## 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	: 七宗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
最終評価	⇒ 握力・TUG・反応速度・質問紙 (HADS)

## 5 反省・次回の予定など

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。新たな参加者さんもいらっしやる。



参加者数		
性別	男性	女性
人数	0	8
合計	8	
	/ 15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！！



<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（8月は予定なし・復習）
- コグニサイズ

