

八百津町 美脳教室(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 5年 8月 17日 木曜日 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 森藤豊Dr.)	
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
MCIについて学ぼう	認知症の前段階であるMCI、また主観的に自身の低下が分かる状態のSCD (SCI：主観的認知機能障がい) の説明から講話。前回同様ユーモアを交えながら進められる。「前頭葉＝社会性・柔軟性・活動性・自制力」「側頭葉＝連合動作」「側頭葉＝外側 ことば／内側 記憶」「後頭葉＝視聴覚の貯蔵」脳の解剖と機能を講話。メモを取られる参加者さまが多い。気付いたうえでの、また早期から取り組むべき日常生活での留意事項など。「運動と頭を使う様々な習慣は決して健康を裏切りません」と森藤Dr。
担当	
森藤 豊 Dr.	
時間	
10:45~11:30	

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	: 八百津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

5 反省・次回の予定など

<p>今年度も八百津町にて認知症予防教室プログラムを実施。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。椅坐位中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。</p>	参加者数	
	性別	男性 女性
	人数	1 9
	合計	10 / 10名中



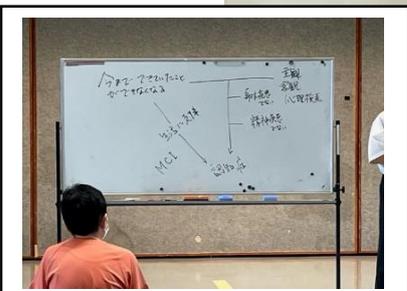
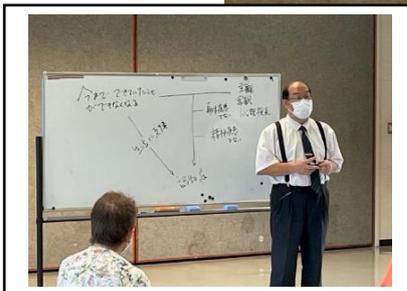
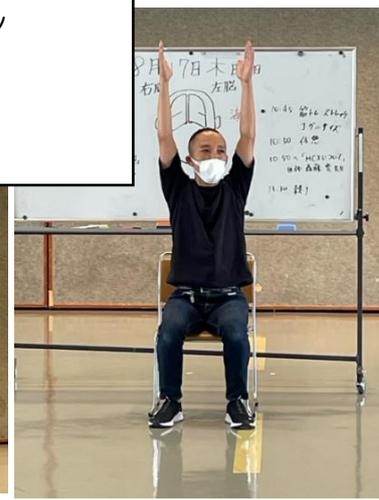
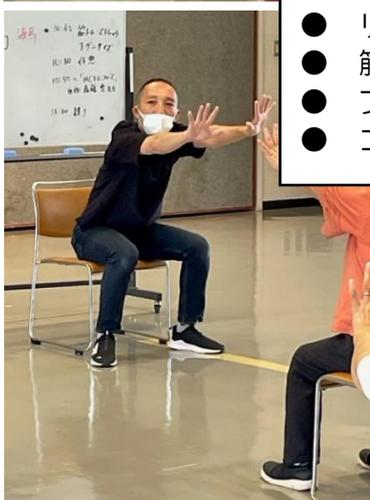
6 参考資料・教室の様子など

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！！



認知症予防教室プログラムメニュー

- 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



第6回 プチ講座

講師：医師 森藤 豊

MCIを学びましょう

MCIの段階からの取り組みが重要！
栄養！運動！そして気合いと根性！！