

# 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 3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<br>運営スタッフ |
| ストレッチ・筋トレ ( 尾関 )                       |                   |
| 認知症予防講座                                |                   |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 認知症予防とコグニサイズ② | 認知症を予防していく方法、コグニサイズを説明する講座の2回目。認知症予防の入り口として…脳の病気、認知機能の低下、生活機能の障がいを理解しつつ、教室のプログラム構成はこの予防につながっていることを説明する。「頭を使いながらの <b>有酸素運動</b> 」つまり二つのことを同時に行うことを説明。少し間違ふ程度の課題を行うことはより効果的。さらに課題を考えることもトレーニングにつながる。コグニサイズは脳の神経細胞を再生に導くBDNF分泌を促す。結果、 <b>記憶を担う海馬という器官にも効果を成す可能性</b> を、再度提示する。 |
| 担当            |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 理学療法士 尾関 昭宏   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 時間            |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 10:50~11:10   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## 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 |

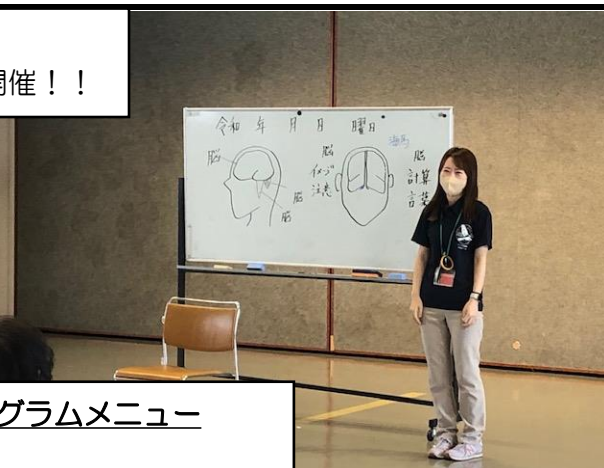
## 5 反省・次回の予定など

|                                                                                                             |      |             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|----|
| <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。椅座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   | 0           | 7  |
|                                                                                                             | 合計   | 7<br>／ 10名中 |    |



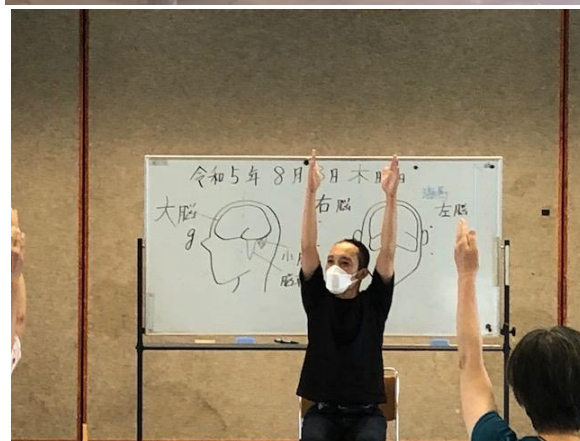
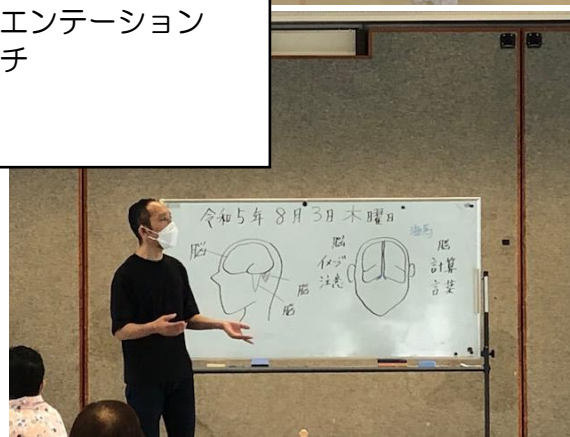
## 6 参考資料・教室の様子など

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・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5回 プチ講座

講師：理学療法士 尾関昭宏

### 認知症予防とコグニサイズ②

コグニサイズの効果を脳の解剖を用いてしっかり学習！  
運動や脳を使う活動へ挑戦し続けることに意味がある！

