富加町とみぱん脳トレ教室（認知症予防教室）日誌

第1教室

日時	令和 5年 8月 9日 水曜日 9:30～11:00	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 取材スタッフ
ストレッチ・筋トレ（　尾関　）	
認知症予防講座　（　サントピアデイケアつむぎ　介護福祉士　兼松美佳　）	
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
お口の大切さと嚥下体操	「嚥下体操」「口腔機能」…各地域でも様々な事業が展開している聴き慣れた話題。嚥下に関する基本的な知識を説明する。講座の中で、口腔機能を維持・向上させることを目的とした「体操」を紹介。唾液腺の分泌を促進するための「大唾液腺のマッサージ」、「パ・タ・カ・ラ体操」「グルグルごっくんべ～体操」を紹介。誰もが口にはしなくとも気がかりなところ。「食べることは必要で、かつ人生における楽しみ…」是非、気にするところから行動に移し、いつまでも健康を保ってもらいたい！
担当	
デイケアつむぎ 介護福祉士　兼松美佳	
時間	
10：15～10：40	

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	：	富加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		
初期評価　⇒　握力・TUG・反応速度・質問紙　※質問紙回収　未測定の方の評価		

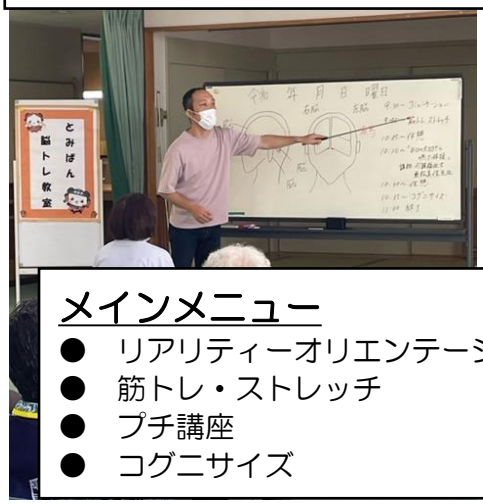
5　反省・次回の予定など

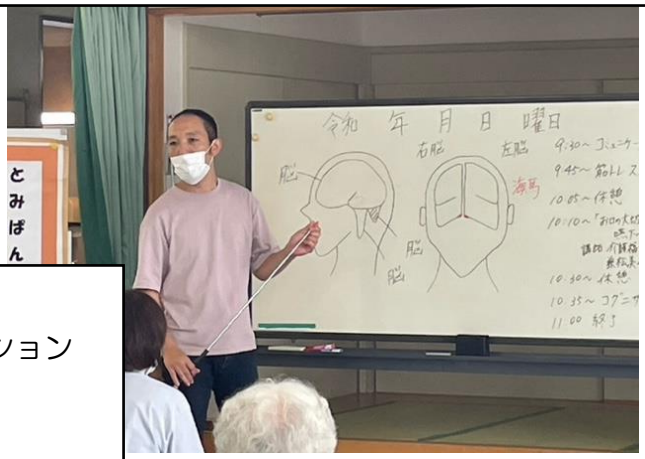
今年度初の地域貢献活動となる。基本的な感染対策、3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。参加者さん、ボランティアさんともに自然と笑顔が溢れる！

参加者数		
性別	男性	女性
人数	0	13
合計	13 ／ 16名中	

6　参考資料・教室の様子など

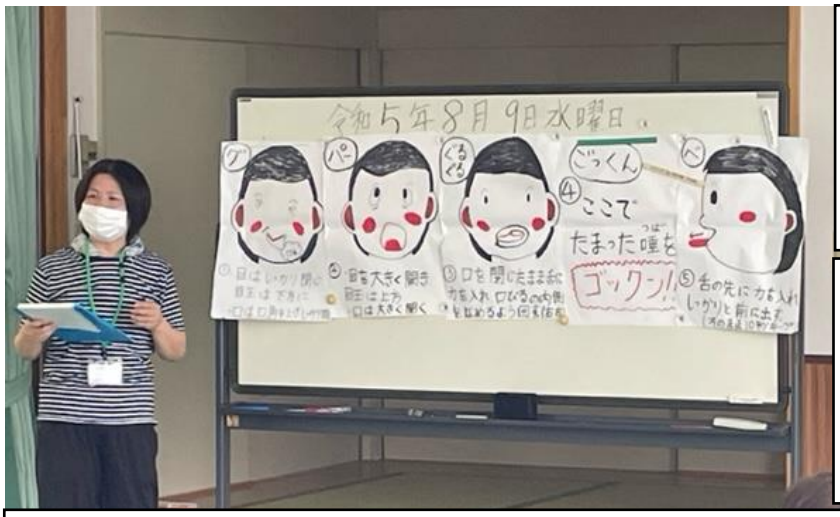
基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！3密回避！！





メインメニュー

- 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5回　プチ講座　　**講師　：　介護福祉士　兼松美佳**

お口の大切さと嚥下体操

食べることは幸せ（幸福・口福）を得られる！
そのためにも嚥下という尊い機能に目を向けて維持のためのトレーニングを！