

日時 令和 5年 8月 23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 ( のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 尾関昭宏 )	
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
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」など…いくつかのトレーニングを体験する。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ほしい！
担当	
のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 尾関昭宏	
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 3・4の倍数 )
足踏み + 作業記憶課題 ( 数字と手指動作など活用 ) ストループ課題 ( 文字・色の識別 )
足踏み + 数字と関連付けた 他者との身体タッチング課題 計算 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実施。

## 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

## 5 反省・次回の予定など

<p>今年度も富加町での認知症予防教室は2教室を構えての実施。基本的な感染対策を講じ、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。</p>  	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	0	10
	合計	10	
		/ 15名中	

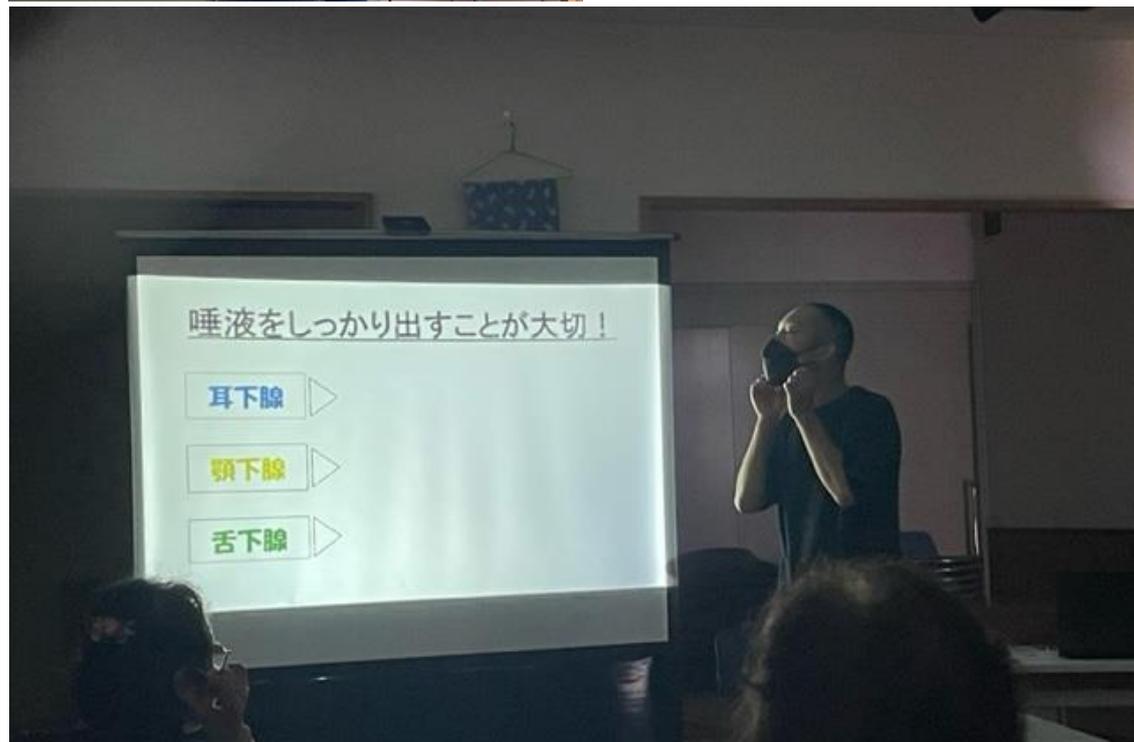
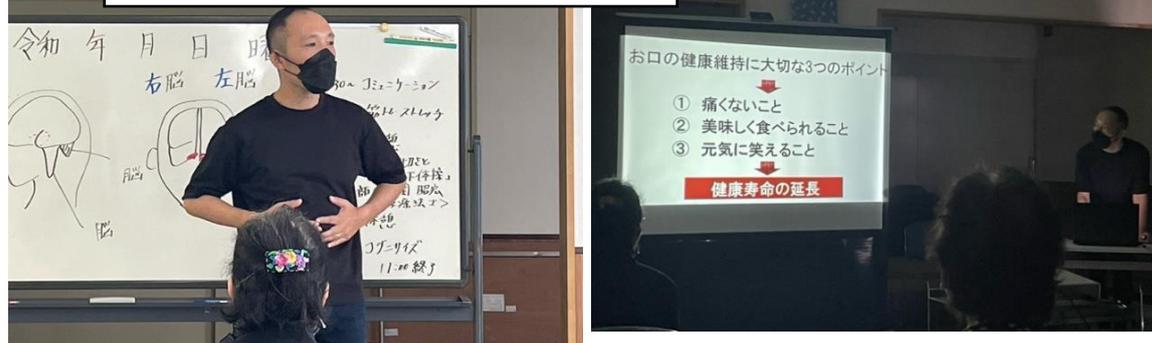
## 6 参考資料・教室の様子など

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：理学療法士 尾関昭宏

### 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！