

春里地区センター はつらっつ(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 5年 8月 1日 火曜日 13:30~15:00 天候 晴れ

チームN	中津	須田	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 (中津)	事務・写真撮影 運営スタッフ
ストレッチ・筋トレ (中津)	
認知症予防講座 (デイケアみやび 長瀬まり子)	
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
香りを楽しみながら 認知症予防	認知症を予防するための生活習慣に関する講話。今回は5感の一つ、嗅覚刺激の重要性…つまり「香り」に着目される。最近の研究においても認知症の初期症状として嗅覚の低下がポイントになっている。今回はアロマコーディネーター協会ハンドトリートメントライセンスを持つ看護師が講話。嗅覚に関する概要と認知症との関係性を話し、実際のアロマを用いて、「香り」が届ける私たちへの効果を説明していく。日常生活の中で無意識に情報処理を行い活用する嗅覚。意識することの大切さと、今後、何かに取り組む…という一つのきっかけにしてもらいたいと話す。会場は終始、素敵な香りで包まれていた。
担当	
デイケアみやび 看護師 長瀬まり子	
時間	
14:15~14:40	

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	→	血圧測定
教室の説明 スタッフ紹介	:	可見市高齢福祉課より説明
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

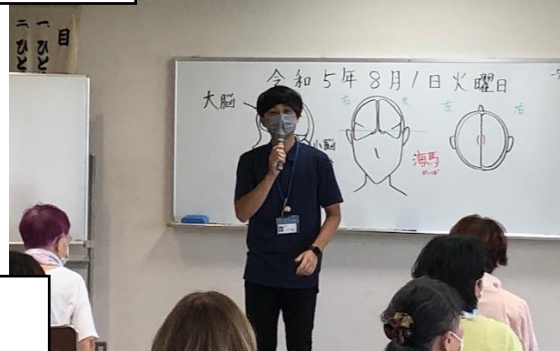
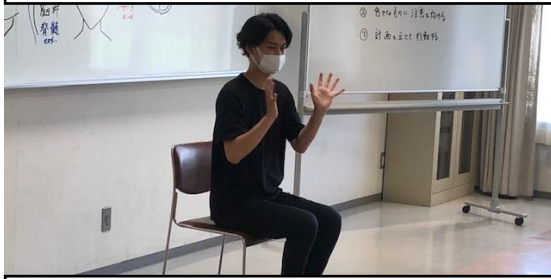
5 反省・次回の予定など

2023年度 前期の可見市 認知症予防教室事業「はつらっつ」が開催される。基本的な感染対策を行いながら教室運営。マスク着用は個人判断であるものの、皆さんの感染対策意識は高く、手指消毒、換気やソーシャルディスタンスにも気を配りながらトレーニングを実施。運動に伴う体調変化や転倒予防も常時、気を付けていく。	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	4	16
	合計	20 / 30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！！

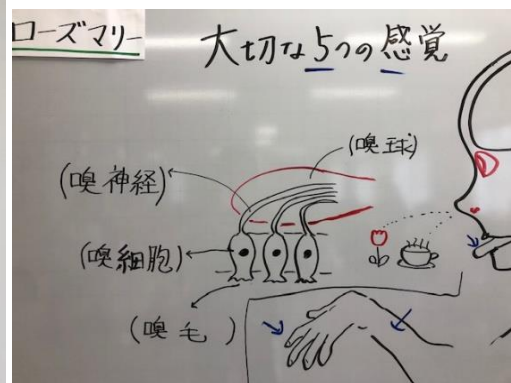
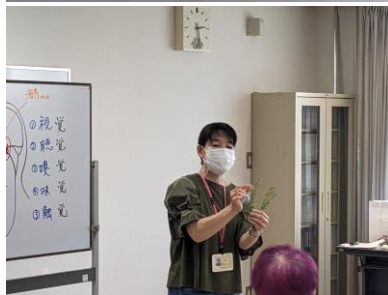
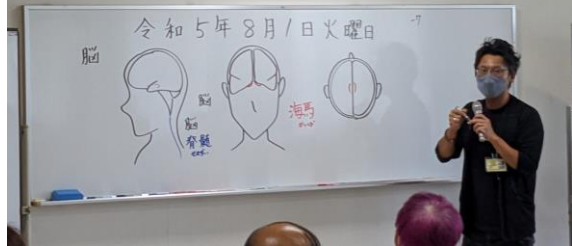


認知症予防教室メニュー

- 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 (コグニラダー)

本日のコグニサイズメニュー 足踏み

- ① ○の倍数で(手拍子・1分・手拍子) + 1~30
- ② ○と○の倍数で手拍子 + 30~1
○の数字は 3. 4. 5. 7
- ③ じゃんけん + 足踏み
勝たら手拍子、負けたらお辞儀、あいこは腕組み
- ④ 100 から 3 つずつ引いていく + 足踏み



第11回 プチ講座 講師：看護師 長瀬まり子

香りを楽しみながら認知症予防

認知症を予防する生活習慣。

何気ないエッセンスを取り入れるだけで脳への刺激に！
最近の知見では嗅覚と認知症の関連性も重要視されています。