

七宗町 いきいきキラキラ教室(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 5年 9月 26日 火曜日 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 (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 (のぞみの丘ホスピタル 中津智広) | |
| 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 |
|---------------------|---|
| さいごの教室 認知症予防のまとめ | <p>本日で今年度の前期「七宗町 認知症予防教室(いきいきキラキラ教室)」が終了する。教室の締めくくりとして、この活動(コグニサイズや学び)を継続することこそが、予防に有効であるとお伝えする。認知症の正しい理解…年齢を重ねると生じる機能低下と3つの予防をメインに、行動変容のための「必要な意義」をお伝えする。(ポイント:運動習慣・認知機能トレーニングや交流習慣・バランスの良い食事・血管管理!)自信を持って、次の取り組みにも参加していただきたい。継続して開催していく、この活動(いきいきキラキラ教室)が、皆さまお一人お一人に対して、健康を意識して大切にする「きっかけ」になれば良い。</p> |
| 担当 | |
| のぞみの丘ホスピタル 中津 智広 | |
| 時間 | |
| 10:40~11:00 | |

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 3・4の倍数) |
| 足踏み + 作業記憶課題 (手指動作と粗大運動などを活用) |
| 足踏み + 注意課題 空間認知 計算課題 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検討。 |

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 | : 七宗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 |
| 成績表配布 | |

5 反省・次回の予定など

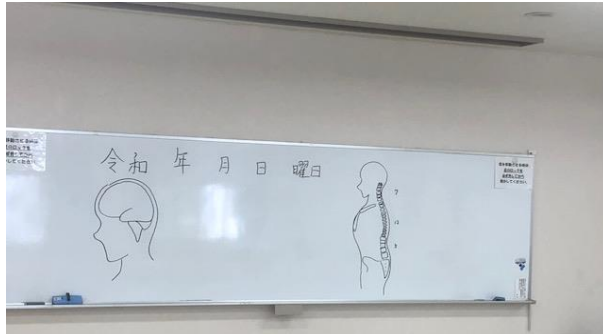
基本的な感染対策を徹底。3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。新たな参加者さんもいらっしやる。



| 参加者数 | | |
|------|--------|----|
| 性別 | 男性 | 女性 |
| 人数 | 0 | 10 |
| 合計 | 10 | |
| | / 15名中 | |

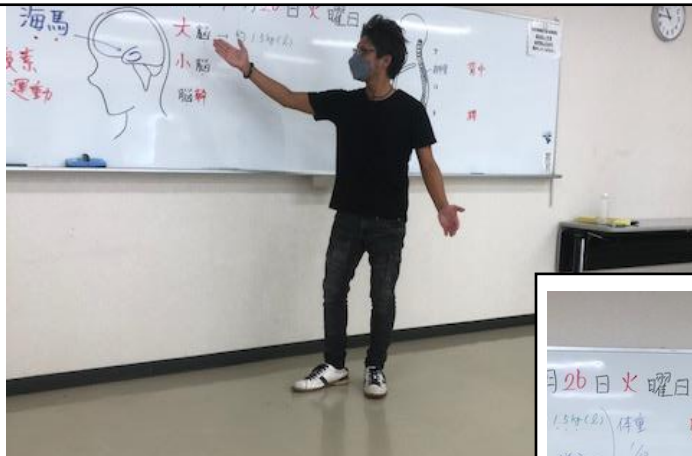
6 参考資料・教室の様子など

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！！



<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8回 プチ講座講師 : のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津智広
認知症予防のまとめ (さいごの教室)