

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 10月 27日 金曜日 10:00~11:30 天候 晴れ

チームN 中津

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 理学療法士 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
転倒予防と血圧について	転倒予防そして血管管理 (つまり…適正な血圧へのススメ) を主題に、認知症への理解を深めて頂く。転倒予防に必要なのは筋力やバランスのトレーニングはもちろんのこと、 周囲への注意や状況を判断する力 も必要になる。また「個人」の力のみならず、その 個人の置かれた「環境」 も転倒に関係している。血圧は健康のバロメーター…誰もが気に出来る、身近な数値かもしれない。高血圧や低血圧という状態で起こる症状を理解していくことは、血管管理の意義理解にもつながる。転倒予防や血管管理…理解を得た上での、このトレーニングの時間は…必然的に、「効果」が上がる！！
担当	
理学療法士 中津	
時間	
10:40~11:00	

3 コグニサイズメニュー

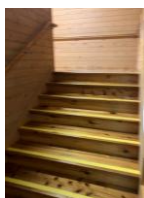
内容
足踏み + 数唱 (数字の課題にて上肢操作 3・4の倍数)
足踏み + 作業記憶課題 (手指動作と粗大運動などを活用)
足踏み + 数字と関連付けた 他者との身体タッチング課題 計算 言語課題 など
1人で行うコグニサイズ中心。対面、ソーシャルディスタンスを考慮したグルーピングは検討。

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

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。椅坐位中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。



参加者数		
性別	男性	女性
人数	3	12
合計	15	
	/ 18名中	

6 参考資料・教室の様子など

令和5年10月27日金曜日

脳
右
左
海馬
記憶して
理解して
判断して
楽しく行動!!
小脳
脳幹
運動

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!!

- リアリティーオリエンテーション
- 筋トシ・ストレッチ
- プチ講座
- コグニサイズ

転倒
予防
足腰
脳守↓
頭
大腿骨
胸
背中
腰
尻骨

第2回 プチ講座

講師 : 理学療法士 中津智広

転倒予防と血圧について

認知症を予防するための学びにはかかせないポイント。
転倒予防、血圧管理に必要なのは…運動!?