

美濃市 認知症予防教室(大矢田会場) 日誌

日時 令和 5年 10月 18日 水曜日 10:00~11:30 天候 晴れ

チームN	須田 尾関 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
脳や身体の基礎知識 ～転倒予防について～	<p>普段から使い慣れている「からだ」という言葉。もちろん人によってはしっかり学んでいる方もいると思います。健康維持や認知症予防に必要とされている運動。その運動の効果を上げるためにも、自身の体について知ること、意識することが大切です。教室の中で、日頃、使われている…使っている…私たちの不思議で大切な体、脳についての話題を提供。転倒に関しても、しっかりと予防(学習とコントロールすること)が大切です!!</p>
担当	
のぞみの丘ホスピタル 中津智広	
時間	
10:50~11:15	

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	: 美濃市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

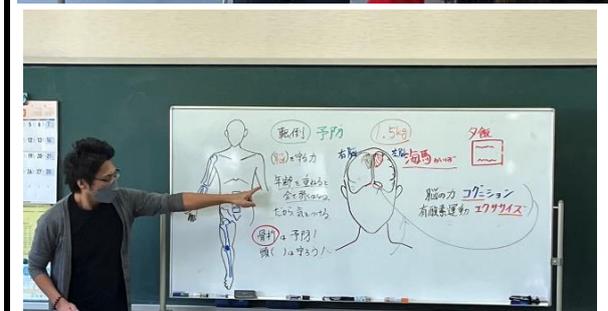
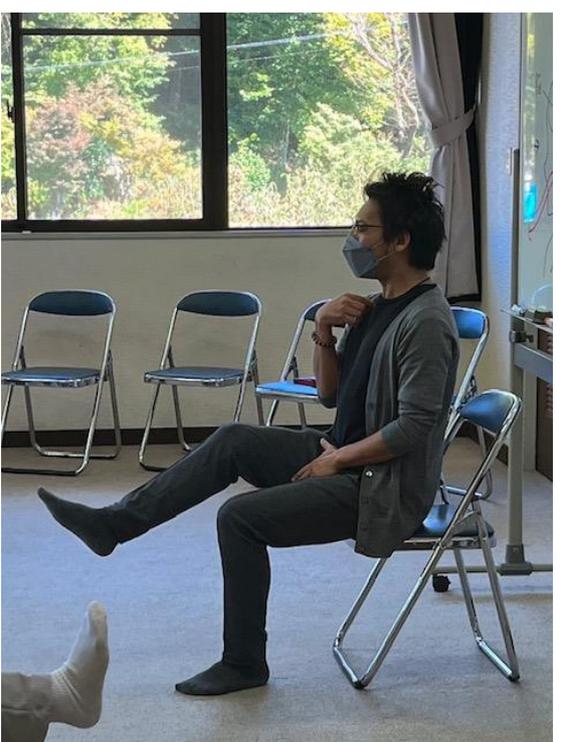
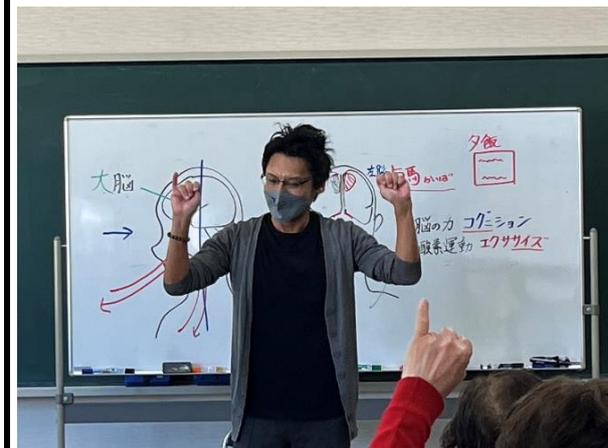
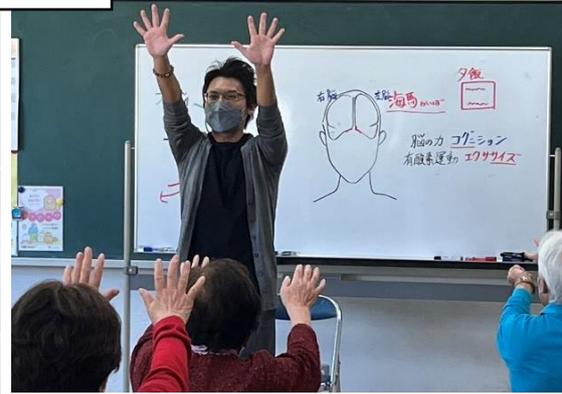
5 反省・次回の予定など

<p>美濃市 大矢田地区における「初」となる認知症予防教室の第2回目。基本的な感染対策を講じ、3密回避を考慮。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	3	17
	合計	20	
	/ 20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！！
2階の会場にて実施。階段昇降トレーニング。



第2回 プチ講座

講師：理学療法士 中津智広

脳や身体の基本知識～転倒予防について～

健康維持、認知症予防のために。まずは自分自身について知ること。
今回は転倒予防に関して…面白おかしく！それが学びの秘訣！