

美濃市 認知症予防教室(美濃会場) 日誌

日時 令和 5年 10月 4日 水曜日 13:30~15:00 天候 曇り

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 (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
脳や身体の基礎知識 ～血圧について～	<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。血圧に関しても、しっかり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 尾関昭宏	
時間	
14:45~15:00	

3 コグニサイズメニュー

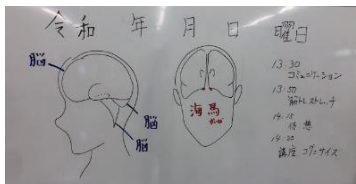
内容
足踏み (ステップ課題) + 数唱 (数字の課題にて上肢操作・手拍子)
足踏み + 作業記憶課題 (じゃんけん+ルール) ストループ課題 (文字・色の識別)
足踏み + 空間認知課題 注意課題 言語課題 計算課題
1人で行うコグニサイズと感染対策を徹底し対面 (ペア) でのコグニサイズ。

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
初期評価	⇒ 握力・TUG・反応速度・質問紙 (不安度尺度)

5 反省・次回の予定など

美濃市 美濃地区における今年度の認知症予防教室。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。



参加者数		
性別	男性	女性
人数	0	23
合計	23	
	/ 24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！！

第2回 プチ講座 講師：理学療法士 尾関昭宏

脳や身体の基本知識～血圧について～

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。
面白おかしく！それが学びの秘訣！



