

土田地区センター はつらっつ(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 5年 10月 30日 月曜日 10:00~11:30 天候 晴

チームN 中津 須田

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 須田貴大)	
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
転倒予防とリハビリテーション	『転倒』についての講話。転倒する際には、私たちは自然に『頭部、つまり脳』を守る機能を持っているが、加齢とともに機能は衰える。頭部を打ち付けるような転倒（欠伸発作）が伴う転倒も、のちに認知症（AD・VAD）になる確率が飛躍的に高まると言われている。転倒を予防するために必要な要素の一つ、筋力・バランス能力（運動機能）を維持していくためにも、運動は必須。筋肉を付けることは体（骨）を守る手段としても有効。自身の現在の能力を知る機会としても、日常生活の困りごと…また筋力の指標である握力、TUGによるパフォーマンス計測などをしていくことを伝え『評価』していく、この教室の成果として導き出していく。
担当	
理学療法士 須田	
時間	
10:45~11:10	

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
開講式	→	可見市高齢福祉課 担当者
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 後期の可見市 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	6	20
	合計	26 / 37名中	

6 参考資料・教室の様子など



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

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！

須田 貴大
転倒予防について

第2回 プチ講座 講師：理学療法士 須田貴大

転倒予防とリハビリ

転倒は認知症のリスクを間接的に高めます。
転倒を予防するために知っておかなければならない
自分自身（内的要因）と周り（外的要因）の原因などについて学習！