

# 美濃市 認知症予防教室(大矢田会場) 日誌

日時 令和 5年 11月 1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 ( 尾関 )	
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
認知症とMCI	このご時世、認知症に対して前段階、つまりMCIの段階での活動が求められる。活動には参加継続することが重要である。敵である認知症とは何か？正しく理解をし、また正しく怖がることをしていかなければならない。今回は「認知症」に関して共有したいキーワードを主題にし、認知機能低下とは…生活への支障とは？を説明する。認知症と一括りにしては見逃す症状もある（正しい理解は自身を救うのだ）。また地域での活動や専門機関への相談、受診が何故、必要なのか！…メッセージ性の高い講座。
担当	
理学療法士 中津智広	
時間	
10:50~11:10	

## 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

美濃市 大矢田地区における3回目の認知症予防教室。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。

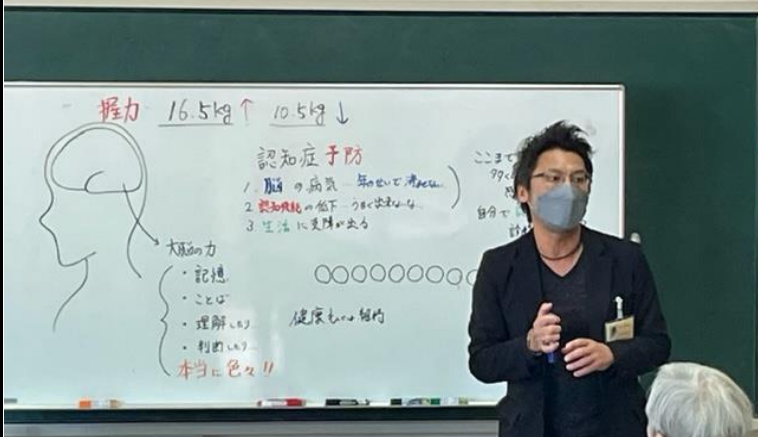
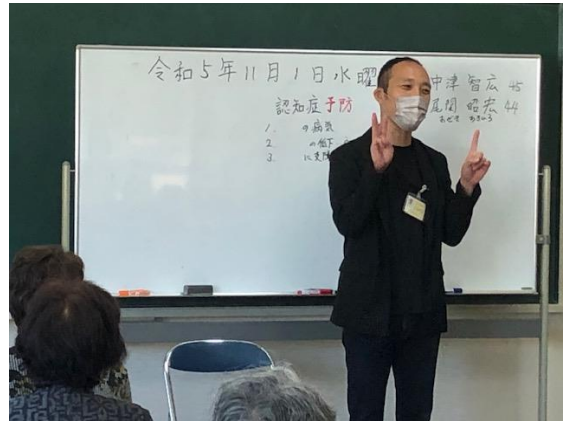
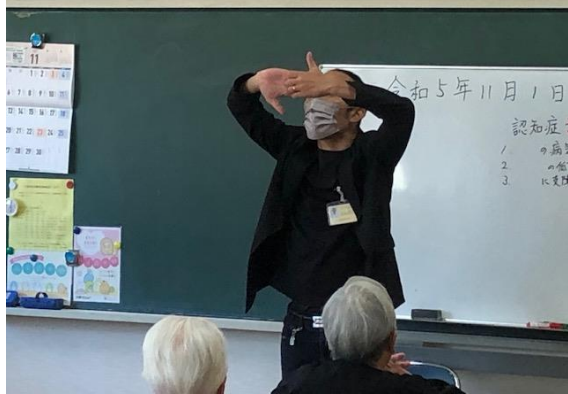


参加者数		
性別	男性	女性
人数	2	17
合計	19	
	/ 20名中	

## 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3回 プチ講座

講師：理学療法士 中津智広

### 認知症とMCI（軽度認知機能障がい）

認知症予防教室（運動と学びの場）の目的は「認知症の予防」！  
認知症とは何か。前段階のMCIという状態も含め正しい知識を伝達！