

美濃市 認知症予防教室(美濃会場) 日誌

日時 令和 5年 11月 8日 水曜日 13:30~15:00 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 (尾関)	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
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』していき、この教室の成果として導き出していく。
担当	
理学療法士 尾関昭宏	
時間	
14:15~14:35	

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

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	20
合計	20	
	/ 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3回 プチ講座 講師：理学療法士 尾関昭宏

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！