

七宗町 いきいきキラキラ教室(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 5年 12月 15日 金曜日 10:00~11:30 天候 雨

チームN 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 森藤豊Dr.)	
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
認知症について学びましょう	認知症についての講座。『認知症を予防するためには、まず敵である認知症を知ってもらわなくてはなりません。』認知症の初期症状「記憶障がい」や「見当識障がい」、また日常生活にて出現しやすい症状を、地域の方々に向けての分かりやすい言葉で伝える。気付くことが大切。「MCI:軽度認知機能障がい」については「もうちょっとでイカン!段階」と皆さんに警戒していただくためユニークを含め発信。改めて、病気を理解していくとともに、予防活動つまり脳の筋トレ『コグニサイズ!』への意欲と気合いを注入される。
担当	
認知症予防専門医 森藤豊	
時間	
10:40~11:30	

3 コグニサイズメニュー

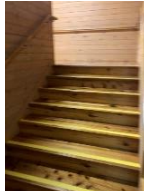
内容
足踏み + 数唱 (数字の課題にて上肢操作 3・4の倍数)
足踏み + 作業記憶課題 (手指動作と粗大運動などを活用)
足踏み + 数字と関連付けた 他者との身体タッチング課題 計算 言語課題 など
1人で行うコグニサイズ中心。対面、ソーシャルディスタンスを考慮したグルーピングは検討。

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	: 七宗町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・HADS(不安度質問紙)

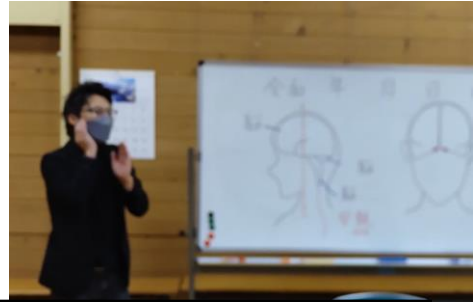
5 反省・次回の予定など

基本的な感染対策を徹底。3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。椅坐位中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。

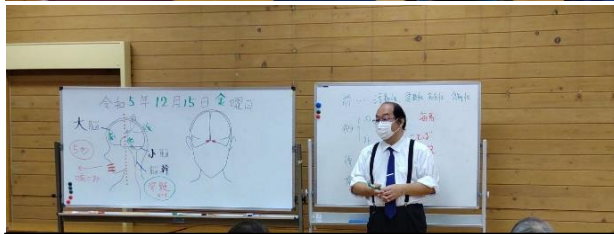


参加者数		
性別	男性	女性
人数	2	14
合計	16	
	/ 18名中	

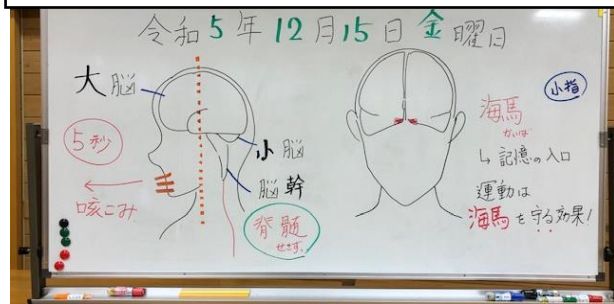
6 参考資料・教室の様子など



入館前の検温、問診など基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！
医師の講座のため、臨時の参加者さんも見える！



- 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



第4回 プチ講座

講師： のぞみの丘ホスピタル 森藤豊

認知症を学びましょう

認知症とは何か？正しき理解へ。
そのために脳の解剖や出現する症状を分かりやすく説明！