

富加町とみばん脳トレ教室

(認知症予防教室)

日誌

第2教室

日時 令和 5年 12月 20日 水曜日 9:30~11:00 天候 晴れ

チームN

中津

尾関

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）	
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 認知症予防専門医 森藤Dr.）	事務・写真撮影 取材スタッフ
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
認知症とMCI	
担当	認知症診療を多く経験していらっしゃる医師の先生からの講座。認知症とは誰もが起こり得る状態であるからこそ、正しい理解が大切。そんなヒントを頂けた講座であった。認知症という疾患、そして症状の理解が大切。また前段階である「MCI（軽度認知機能障害）」からの予防活動は重要！というポイントは、聴講される地域の方々の注意を集めます。早めに「相談」できる場所やヒトとのつながりは、この教室も含め大切にしていきたいと改めて感じた。
医師 森藤Dr.	
時間	10:20~11:00

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 3・4の倍数）
足踏み + 作業記憶課題（数字と手指動作など活用） ストループ課題（文字・色の識別）
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実施。

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	： 富加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

5 反省・次回の予定など

2023年度、富加町での後期の教室がスタート。基本的な感染対策は徹底した上で開催される。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。参加者さん、ボランティアさんともに前期から継続される方も多く、自然と笑顔が溢れる！新規の方にも感謝。



参加者数

性別	男性	女性
人数	0	14
合計	14	
／ 15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！！3密回避！！

メインメニュー

- 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

第3回 プチ講座 講師 : 医師 森藤Dr.

認知症とMCI

予防の重要性とトレーニングの継続！そして早めの相談が、やはり重要です。