

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 6年 2月 5日 月曜日 10:00~11:30 天候 雨

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 (須田)	
認知症予防講座 (のぞみの丘ホスピタル 薬剤師 渡邊)	
コグニサイズプログラム (須田 中津)	
挨拶	

2 認知症予防講座 (俗称：プチ講座)

講座名	内容
薬について学びましょう	薬剤師からの講座。認知症を予防するために日々頑張ってみえる地域の方々に「くすり」についての講座を届ける。病院などで処方される処方薬や市販薬…の注意点。薬による効果と副作用はしっかり説明を受けること。やはり自己判断で薬を中止しないこと！薬の量、数または飲み方なども迷ったら医師と相談が大切！！などの重要なポイントをお話して頂く。認知症治療薬に関して、現在、認可を受けているものは4つ。脳の神経伝達物質に関与することを学ぶ。
担当	
のぞみの丘ホスピタル 薬剤師 渡邊信也	
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

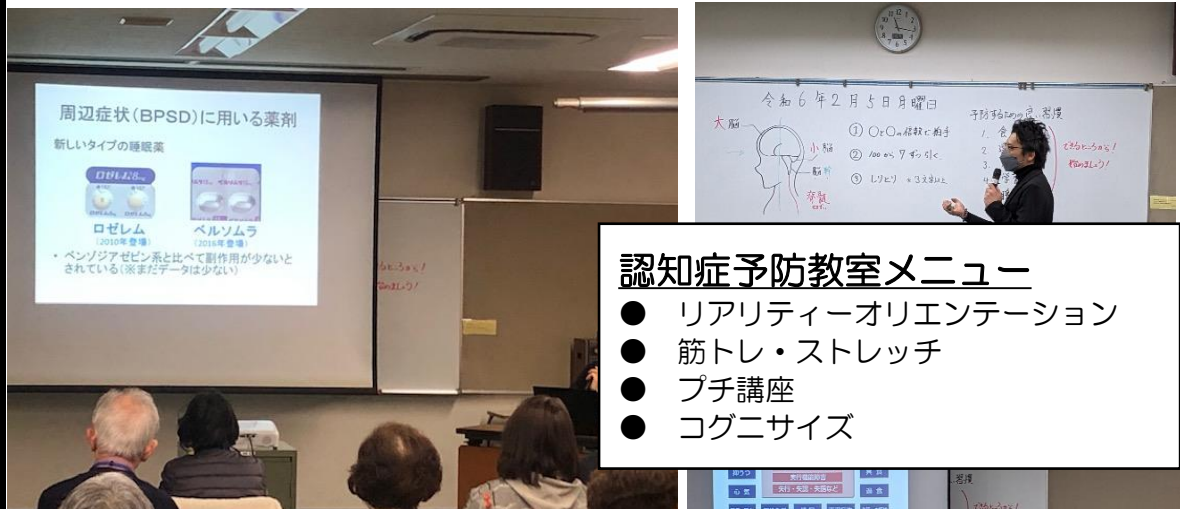
バイタルサインプログラム①	→	受付にて検温・問診
バイタルサインプログラム②	→	血圧測定
開講式	→	可見市高齢福祉課 担当者
相談	→	参加者さまからのニーズに合わせて対応 包括スタッフに随時報告

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	4	16
合計	20		37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！！



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



第13回 プチ講座 講師：薬剤師 渡邊信也氏

薬について学びましょう！

くすりは正しい知識が必要。無知は…「リスク」？
薬剤師からの専門的かつ分かりやすい「くすり」の講話！！