

日時 令和 6年 2月 28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 ) | 事務・写真撮影<br>取材スタッフ |
| ストレッチ・筋トレ ( 尾関 )                       |                   |
| 認知症予防講座 ( デイケアつむぎ 佐伯介護福祉士 )            |                   |
| 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                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 認知症を予防する生活習慣          | 「嚥下体操」「口腔機能」…各地域でも様々な事業が展開している聴き慣れた話題。嚥下に関する基本的な知識を説明する。講座の中で、口腔機能を維持・向上させることを目的とした「体操」を紹介。唾液腺の分泌を促進するための「大唾液腺のマッサージ」、「パ・タ・カ・ラ体操」など…いくつかのトレーニングを体験する。誰もが口にはしなくとも気がかりなところ。「食べることは必要で、かつ人生における楽しみ…」是非、気にするところから行動に移し、いつまでも健康を保ってもらいたい！ |
| 担当                    |                                                                                                                                                                                                                                      |
| デイケアつむぎ<br>介護福祉士 佐伯聡美 |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 時間                    |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 10:15~10:40           |                                                                                                                                                                                                                                      |

## 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 |
| 最終評価          | ⇒ 握力・TUG・反応速度・HADS ( 質問紙 )       |

## 5 反省・次回の予定など

2023年度、富加町での後期の教室。基本的な感染対策は徹底した中で開催される。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！

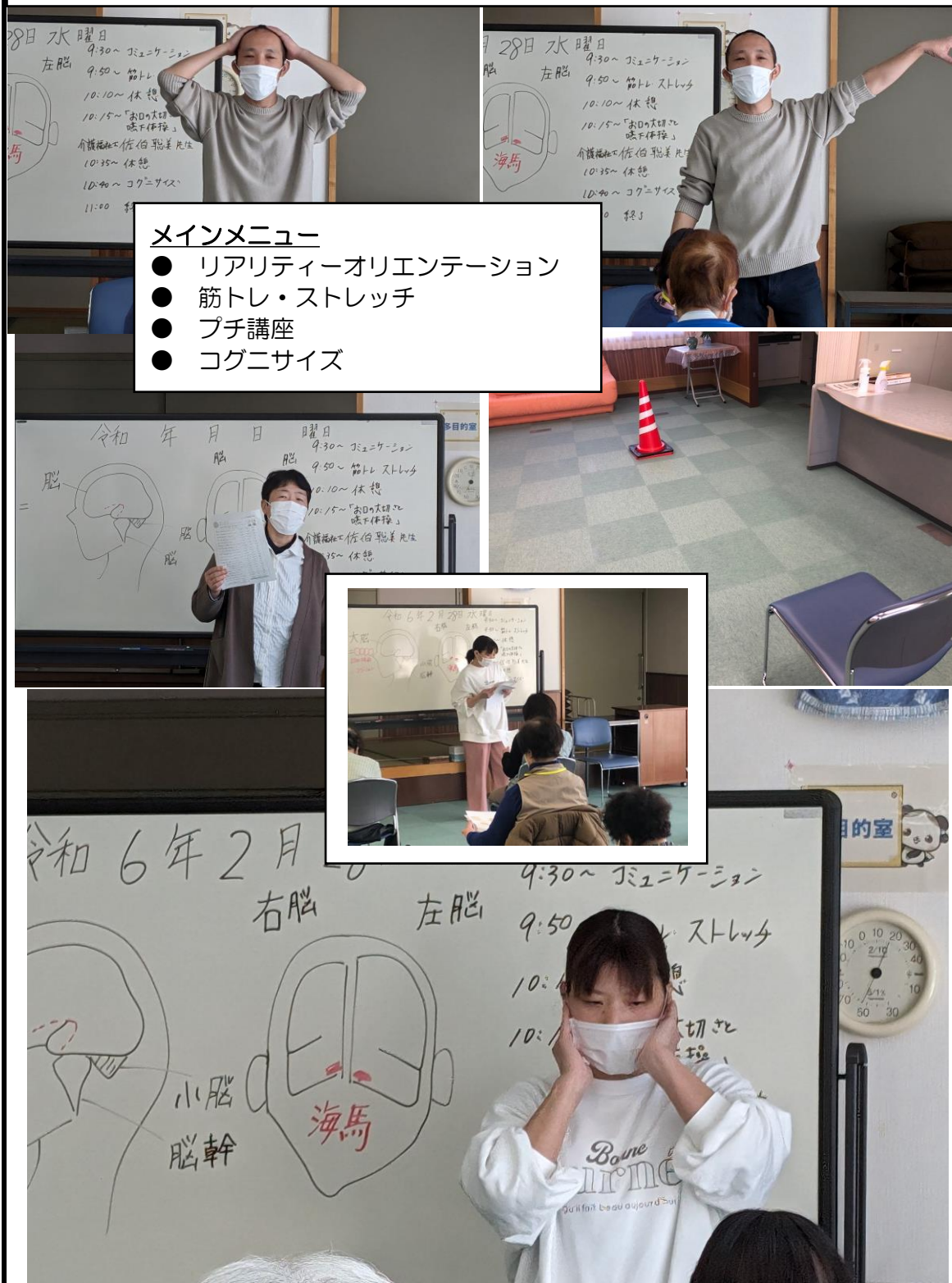


## 参加者数

| 性別 | 男性           | 女性 |
|----|--------------|----|
| 人数 | 0            | 12 |
| 合計 | 12<br>／ 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・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5回 プチ講座

講師：介護福祉士 佐伯聡美

### お口の大切さと嚥下体操

食べることは幸せ（幸福・口福）を得られる！  
そのためにも嚥下という尊い機能に目を向けて維持のためのトレーニングを！