

# 美濃市 認知症予防教室(美濃会場) 日誌

日時 令和 6年 2月 14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 ( 美濃市地域包括支援センター 大坪氏 )	
コグニサイズプログラム ( 須田 )	
挨拶	

## 2 認知症予防講座 ( 俗称：プチ講座 )

講座名	内容
皆さんで地域に元気を	日頃、地域のために様々な形でサポートして下さる場所！「美濃市地域包括支援センター」さん。皆様に知って頂きたいことをポイントは①介護や健康に関する実践をしている！ ②権利を守る指針で活動！ ③総合的な相談先としての場所！ ④様々な機関との連携推進！ 改めて…地域包括支援センターさんの存在は、地域の方々を支える縁の下の力持ち！安心を与える存在だなと感じる。今回は、この日報にのみ残す。
担当	
美濃市地域包括支援センター 大坪友美 氏	
時間	
14:30~14:45	

## 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
最終評価 ⇒ 握力・TUG・反応速度・質問紙 ( 不安度尺度 )

## 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	12
合計	12 / 24名中	

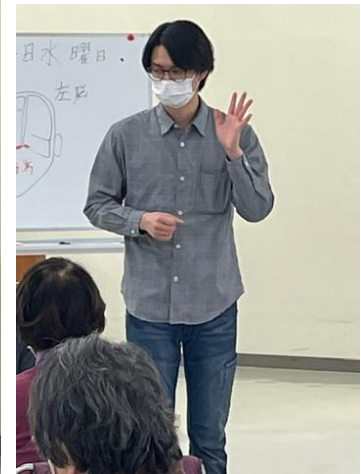
## 6 参考資料・教室の様子など

基本的な感染対策を  
講じながらの教室開催！！



### 認知症予防教室プログラムメニュー

- 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6回 プチ講座

講師：美濃市地域包括支援センター 大坪友美氏

地域包括支援センターの紹介