

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 6年 3月 8日 金曜日 10:00~11:30 天候 晴れ

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 (七宗町地域包括支援センター 社会福祉士 鈴木氏)	
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
皆さんで地域を元気に！	七宗町さんの、現在、そして次年度から展開される事業の紹介を中心に講話される。住み慣れた地域で、安心して過ごしていただくため、必要なサポートがしっかり受けられる地域づくりのため、皆さん自身でも健康への意識をより持ってもらいたい！という願いを込めたアツい講話でした。やはり、今後の皆さまの活動がきっと地域を支えるんですね～！
担当	
七宗町地域包括支援センター 鈴木氏	
時間	
10:40~11:25	

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
最終評価	⇒ 反応速度・質問紙 (HADS) ※未実施の方は握力・TUG

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。



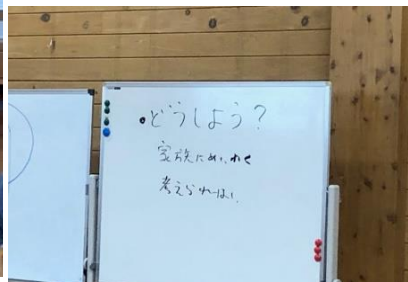
参加者数		
性別	男性	女性
人数	2	9
合計	11	
	/ 18名中	

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！！



- 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7回 プチ講座講師 : 七宗町地域包括支援センター 鈴木有也氏

皆さんで地域に元気を！

七宗町にて展開されている事業についての説明です。
改めて…「スタッフさんの努力」と「参加される皆様の力」で
地域は作られるのだな～！と感じました。