

# 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 3月 18日 月曜日 10:00~11:30 天候 晴れ

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 理学療法士 中津智広 )	
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
さいごの教室 認知症予防のまとめ	本日で「可見市 土田地区 認知症予防教室」が終了する。教室の締めくくりとして、この取り組み(コグニサイズや学び)を継続することは、より有効であるという科学的根拠の他、今まで学んだ内容の総括を確認。認知症予防には、運動、食事、認知活動、血管管理の4つのポイント！自信を持ってこれからも取り組みに参加していただきたいことを伝えている。皆さまにとって、この教室が健康を意識していただく…自身に興味も持っていただく「きっかけ」になったら幸いだ。
担当	
のぞみの丘ホスピタル 中津 智広	
時間	
10:45~11:10	

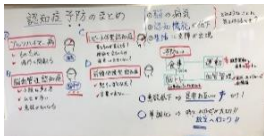
## 3 コグニサイズメニュー

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
修了式		

## 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	5	15
	合計	20 / 37名中	

## 6 参考資料・教室の様子など

### 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

令和5年度 はつらっつ 修了式

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！

第18回 プチ講座      講師：理学療法士 中津智広・須田貴大

認知症予防のまとめ    この教室の総括を実施！

土田地区センター はつらっつ **修了式**

活動記録が  
見れますよ

今回の土田地区はつらっつも楽しく…そして有意義な時間を過ごすことが出来ました。またお会いしましょう！！