

日時 令和 6年 3月 13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 取材スタッフ
ストレッチ・筋トレ (尾関)	
認知症予防講座 (のぞみの丘ホスピタル 理学療法士／認知症予防専門士 中津智広)	
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
認知症予防のまとめ 教室の意義	本日で「富加町 認知症予防教室 第1教室」の後半が終了する。 教室の年度区切りとして、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を確立できるかもしれないこと…それには運動、食事、認知活動、血管管理の4つのポイントが大切!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「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	
10:20~10:40	

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
修了式	⇒ 成績表配布

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先年度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	11
合計	11 ／ 18名中	

他 運営スタッフ ボランティア数名

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6回 プチ講座

講師：理学療法士 中津智広

認知症予防のまとめ

この教室の意義を改めて伝達

次年度も
楽しい教室を
開催します！！