

# 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 4月 16日 火曜日 10:00~11:30 天候 曇り

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 運営スタッフ
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 尾関昭宏 )	
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
転倒予防と血圧について	転倒予防そして血管管理 (つまり…適正な血圧へのススめ) を主題に、認知症への理解を深めて頂く。転倒予防に必要なのは筋力やバランスのトレーニングはもちろんのこと、 <b>周囲への注意や状況を判断する力</b> も必要になる。また「個人」の力のみならず、その <b>個人の置かれた「環境」</b> も転倒に関係している。血圧は健康のバロメーター…誰もが気に出来る、身近な数値かもしれない。高血圧や低血圧という状態で起こる症状を理解していくことは、血管管理の意義理解にもつながる。転倒予防や血管管理…理解を得た上での、このトレーニングの時間は…必然的に、「効果」が上がる!!
担当	
理学療法士 尾関	
時間	
10:40~11:00	

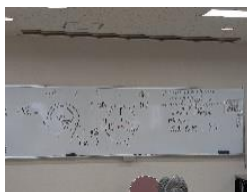
内容
足踏み + 数唱 (数字の課題にて上肢操作 3・4の倍数)
足踏み + 作業記憶課題 (手指動作と粗大運動などを活用)
足踏み + 数字と関連付けた 他者との身体タッチング課題 計算 言語課題 など
1人で行うコグニサイズ中心。対面、ソーシャルディスタンスを考慮したグルーピングは検討。

## 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
初期評価	⇒	握力・TUG・反応速度・質問紙 (不安度評価)

## 5 反省・次回の予定など

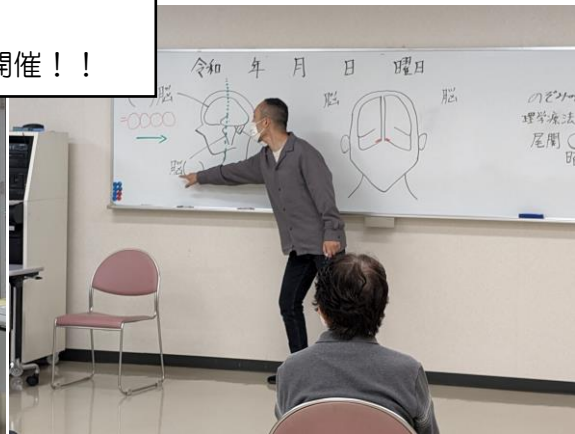
基本的な感染対策は徹底。3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。椅座位中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。換気なども留意しながら行う。	参加者数	
	性別	男性 女性
	人数	0 6
	合計	6 / 9名中



その他 運営スタッフ数名

## 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2回 プチ講座

講師：理学療法士 尾関昭宏

### 転倒予防と血圧について

認知症を予防するための学びにはかせないポイント。  
転倒予防、血圧管理に必要なのは…運動！？

初期の評価を実施★ さて教室の成果はいかほどか??楽しみに！