

久々利地区センター はつらっつ(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 6年 4月 16日 火曜日 13:30~15:00 天候 曇り

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 須田)	
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
転倒予防について	『転倒』に関する講話。転倒する際には、私たちは自然に『頭部、つまり脳』を守る機能を持っているが、加齢とともに機能は衰える。頭部を打ち付けるような転倒(欠伸発作)が伴う転倒も、のちに認知症(AD・VAD)になる確率が飛躍的に高まると言われている。転倒を予防するために必要な要素の一つ、筋力・バランス能力(運動機能)を維持していくためにも、運動は必須。筋肉を付けることは体(骨)を守る手段としても有効。自身の現在の能力を知る機会としても、日常生活の困りごと…また筋力の指標である握力、TUGによるパフォーマンス計測などをしていくことを伝え『評価』していき、この教室の成果として導き出していく。
担当	
理学療法士 須田	
時間	
14:15~14:45	

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
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

2024年度も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	6 18
	合計	24 / 37名中



その他 運営スタッフ数名

認知症予防教室メニュー

- 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

令和6年 曜日
 認知症は年のせいではない。
 脳力が落ちると出てくる。
 脳の力の「記憶」が弱くなる？
 ↳有名なアルツハイマー病
 脳を守ることで... 健康維持、予防です。

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！

転倒予防について

18.5%	脳卒中	肩・手首
15.8%	認知症	背骨・股関節
10.9%	骨折	内的要因
13.9%	骨質脆弱	外的要因
11.9%		

第2回 プチ講座 講師：理学療法士 須田貴大

転倒予防について

転倒は認知症のリスクを間接的に高めます。
 転倒を予防するために知っておかなければならない
 自分自身（内的要因）と周り（外的要因）の原因などについて学習！