

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 23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 (サントピアみのかも 看護師/介護福祉士 丸山)	
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
血压について	血压についての講座。日常から何気なく気にしている健康のバロメーター「血压」。血压に関する概要や基準値、また高・低血压について改めて学習していただく時間を提供。心臓の機能や血液についての内容もあり、認知症に関連する脳血管もイラストを用いて講話される。血管を管理すること=健康維持!日常的に配慮すべき点は食事・運動・体重管理・嗜好品などへの配慮…様々なポイントを伝達する。運動にも意欲的に取り組むきっかけになったのではないだろうか。
担当	
サントピアみのかも 看護師 丸山千穂子	
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	→	血压測定
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	8	19
合計	27	
	/ 37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

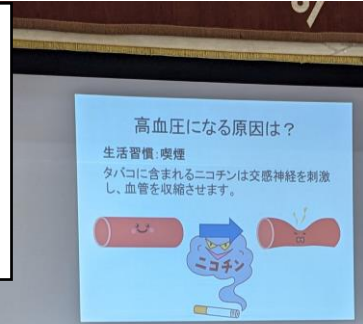
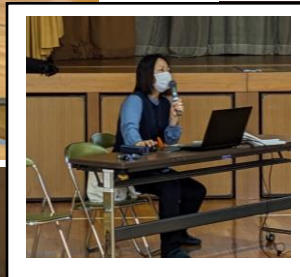
健康を保つためには 認知症予防。^{おろし}
認知症は 年のせいとせず 脳の病気と考える。
脳の健康を保つには... 運動とこの様な 場所
転倒によって 頭をうったり 骨折すると...
だからこそ... 転倒予防. コグニサイズ

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



基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！



第3回 プチ講座

講師： 看護師／介護福祉士 丸山千穂子

血圧について学びましょう

健康のバロメーターとして知られる血圧。
自分自身の健康に目を向けるために、立ち止まることも大切です。
血圧は認知症とどのような関係があるのでしょうか。