

# 坂祝町 健康アップ塾(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 6年 4月 16日 火曜日 9:30~11:00 天候 曇り

チームN	中津
------	----

## 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 ( 中津 )	
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 ( 中津 )	
挨拶	

## 2 認知症予防講座 (俗称：プチ講座)

講座名	内容
認知症予防とコグニサイズ	認知症を予防するための一つの方法、 <b>コグニサイズ</b> を説明する講座。認知症予防のトレンドとして地域で展開していること…また「 <b>頭を使いながらの有酸素運動</b> 」つまり二つのことを同時に行うことを説明。脳の解剖イラストや認知機能の活用体験を講話に交え伝える。そしてコグニサイズプログラムへ！コグニサイズにて脳の神経細胞を再生に導くBDNF分泌を促す。結果、記憶を担う <b>海馬</b> という <b>器官</b> にも <b>効果を成す可能性</b> を提示。この教室を続けていただき「 <b>効果・成果</b> 」を知っていただくことが重要であるため、2回目、3回目のの教室で『 <b>評価</b> 』を実施。
担当	
理学療法士 中津智広	
時間	
10:20~10:40	

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	→ <b>血圧は基本、自宅での測定 (未測定の方のみ)</b>
教室の説明 スタッフ紹介	: 坂祝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

## 5 反省・次回の予定など

<p>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。椅坐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。</p> 	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	1	12
	合計	13 / 18名中	

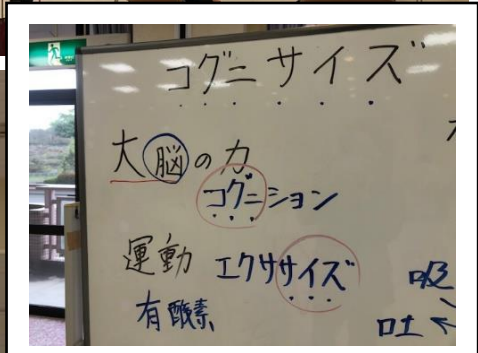
その他 運営スタッフ数名

## 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



第1回 プチ講座

講師：理学療法士 中津智広

### 認知症予防とコグニサイズ

今後取り組むトレーニングを教室の流れの中で紹介  
取り組むための「根拠」を皆様に伝達！！

2024年度 坂祝町での健康アップ塾！参加出来たことに感謝いたしま～す！