

富加町とみぱん脳トレ教室 (認知症予防教室) 日誌

日時 令和 6年 5月 8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 中津)	
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
転倒と血圧に気を付けよう	『転倒』と『血圧』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、この機能は衰える。頭部を打ち付けるような転倒 (欠伸発作) や骨折に伴う活動低下は、のちに認知症 (AD・VAD) になる確率が高まると言われている。また血圧のトラブルは脳卒中の要因となり、健康の阻害要因である。予防するためには筋力・バランス能力 (運動機能) を維持することが大切。転倒予防のポイントである、股関節機構・足関節機構・ステップ機構を意識したトレーニングメニューや、脳への刺激を効果的に入力するためのプログラムが認知症予防教室には組み込まれているため、是非、参加してもらいたい。
担当	
理学療法士 中津智広	
時間	

10:15~10:40

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
初期評価	⇒	身長・体重 握力 TUG 反応速度 質問紙 (不安度評価 ; HADS)

5 反省・次回の予定など

2024年度の富加町での地域貢献活動。基本的な感染対策は継続しながら、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	
	/ 33名中	

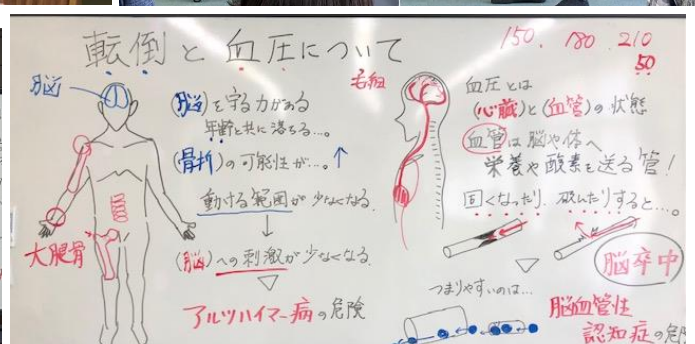
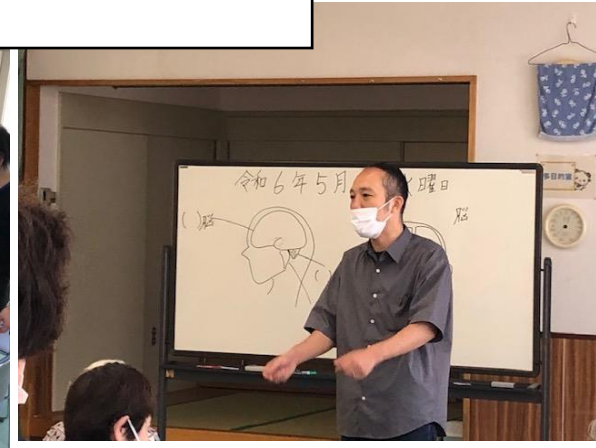
その他 運営スタッフ数名

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2回 プチ講座

講師：理学療法士 中津智広

転倒と血圧に気を付けよう

介護予防、認知症予防のためには転倒と血圧には気を付けていきましょう！！
そのためのトレーニングはやはり重要です。