

# 美濃加茂市 レッツはつらつ元気塾(A教室) 日誌

日時 令和 6年 5月 23日 木曜日 13:30~15:00 天候 晴れ

チームN 中津智広 小林友美

## 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 (本日は講座なし)	
コグニサイズプログラム (小林)	
挨拶 (中津 小林)	

## 2 フレイル予防講座 (俗称：プチ講座)

本日は講座なし

講座名	内容
担当	
時間	

## 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	血圧測定と記録
教室の説明	清仁会スタッフより説明
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	⇒ 身長測定・体重測定・握力・TUG・反応速度・質問紙

## 5 反省・次回の予定など

美濃加茂市において初となる「認知症予防教室プログラム」を実施する事業。目的は、フレイルへの対応である。開催にあたり、基本的な感染対策は継続。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。

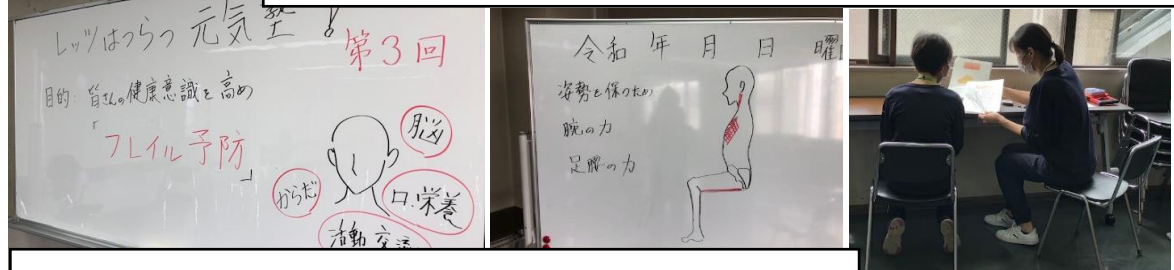


参加者数		
性別	男性	女性
人数	1	9
合計	10 / 14名中	

ほか美濃加茂市 事業担当者 数名

## 6 参考資料・教室の様子など

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！初期評価も実施。



### 清仁会 フレイル（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

