

御嵩町 認知症予防教室(B教室) 日誌

日時 令和 6年 6月 17日 月曜日 10:00~11:30 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（ 中津 ）	
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 中津智広 ）	事務・写真撮影 運営スタッフ
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
転倒と血压に気を付けよう	
担当	『転倒』に関しての講話。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（欠神発作）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。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など、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。
理学療法士 尾関昭宏	
時間	
10:45~11:15	

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 :	御嵩町 認知症予防教室 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 ⇒ 反応速度・質問紙 ※握力・TUG	（未測定の方のみ）

5 反省・次回の予定など

御嵩町における認知症予防教室。昨年度同様、基本的な感染対策を実施。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。	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	3	31
	合計	34	/ 34名中

ほか 御嵩町事業担当者 見学者など

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！！

令和6年6月17日月曜日
午後1時～1時45分
会場：中津尾門会館
主催：中津尾門地区連絡会
講師：尾関昭宏

● 流行性感冒予防
● 洗顔と運動
● 小脳と運動

● 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

中津尾門会館にて、認知症予防教室を開催しました。講師は理学療法士の尾関昭宏さんです。会場には多くの参加者がおり、授業内容は「小脳と運動」に関するものです。

授業では、白板に「小脳」と「運動」と書かれた図を示しながら、小脳の機能と運動との関係について説明されました。また、筋トレやストレッチなどの実践的な活動も行われました。

最後に、転倒予防についての講義があり、「()を守る力がある
年齢と共に落ちる
可能性
動く範囲が狭くなる
()への意を高めなければならない」という内容が書かれていました。

第2回 プチ講座 講師：理学療法士 尾関昭宏
題目：転倒に気を付けよう
健康維持、認知症予防のために…まずは日常で気を付けていくことを再確認。
しっかり認知症への学びと、繋げていきましょう。！