

# 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 30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 (のぞみの丘ホスピタル 森藤 豊Dr.)	
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)

講座名	内容
認知症について学ぼう	認知症についての講座。『認知症を予防するためには、まず敵である認知症を知ってもらわなくてはなりません。』参加者を引き付けるように講話される。認知症の初期症状「記憶障がい」と「見当識障がい」、また日常生活における「おやっ?」と思う症状や具体的な臨床症状を、地域の方々に向けて分かりやすい言葉で伝達。サバ読みの大切さ、やはり「活動の重要性」をしっかりと提示する。気合いと根性!そして脳の筋トレ!『これからもコグニサイズを継続して下さい』と参加された皆さんにエールを送る。
担当	
医師 森藤Dr.	
時間	14:20 ~ 15:00


## 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 高齢福祉課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

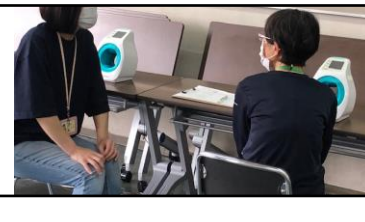
## 5 反省・次回の予定など

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	2 8
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（未測定の方）も実施。



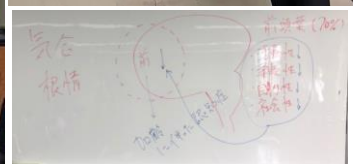
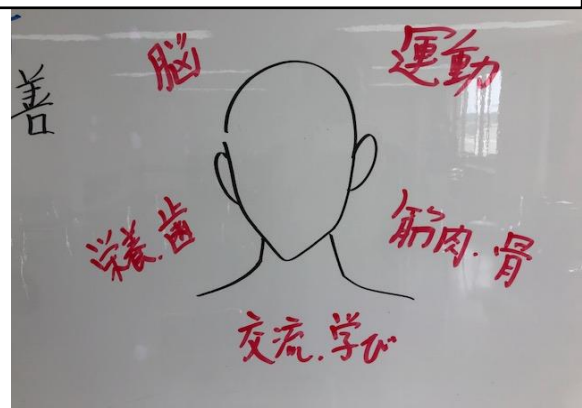
姿勢を保つための運動  
上半身の運動  
下半身の運動  
{かかと上げ  
スクワット  
立ち座り}

本日の予定  
13:30~ 軽くあいた  
筋力ストレッチ  
14:00 コフニサイズ  
14:25~15:00  
認知症フレイル



### 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



第3回 プチ講座

講師：医師 森藤豊Dr.

### フレイル・認知症について学ぼう

認知症予防教室プログラム（運動と学びの場）の目的は  
「フレイルと認知症の予防」！  
認知症とは何か。正しく不安になるための大切な時間！