

美濃市 認知症予防教室(上牧会場) 日誌

日時 令和 6年 7月 31日 水曜日 13:30~15:00 天候 晴れ

チームN	尾関 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 (尾関)	
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 尾関昭宏)	事務・写真撮影 運営スタッフ
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
血圧について	
担当	
のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 尾関昭宏	血圧についての講座。日常から何気なく気にしている健康のバロメーター「血圧」。血圧に関する概要や基準値、また高・低血圧について改めて学習していただく時間を提供。心臓の機能や血液についての内容もあり、認知症に関連する脳血管もイラストを用いて講話される。血管を管理すること=健康維持！日常的に配慮すべき点は食事・運動・体重管理・嗜好品などへの配慮…様々なポイントを伝達する。運動にも意欲的に取り組むきっかけになったのではないだろうか。
時間	
14:00~14:15	

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	： 美濃市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

美濃市 上牧地区における今年度の認知症予防教室。基本的な感染対策を講じ、3密回避を考慮。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	1	8
合計	9	
／ 10名中		

6 参考資料・教室の様子など

第11波??引き続き、基本的な感染対策を
講じながらの教室開催！！

令和6年7月31日水曜日

(大)脳 1.500g
(小)脳 140g
脳(脳)

右脳 左脳

海馬 記憶の入口

血压について

血压とは
(心臓)と(血管)の状態
血管は脳や体へ栄養と酸素を送る管

160 170 180 200

血压とは
(心臓)と(血管)の状態
血管は脳や体へ栄養と酸素を送る管

② 体にかかる

清仁会 認知症予防教室メニュー

- 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5回 プチ講座 講師：理学療法士 尾関昭宏

血压について学びましょう

健康のバロメーターとして知られる血压。
自分自身の健康に目を向けるために、立ち止まることも大切です。