

# 久々利地区センター はつらっつ(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 6年 7月 2日 火曜日 13:30~15:00 天候 雨

チームN 中津 須田

## 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 ( 須田 )	
認知症予防講座 ( のぞみの丘ホスピタル 中津智広 )	
コグニサイズプログラム ( 須田 )	
挨拶	

## 2 認知症予防講座 (俗称：プチ講座)

講座名	内容
薬について学びましょう	認知症を予防するために日々頑張ってみえる地域の方々に「くすり」についての講座を届ける。病院などで処方される処方薬や市販薬の注意点。薬による効果と副作用はしっかり説明を受けること。やはり自己判断で薬を中止しないこと！薬の量、数または飲み方なども迷ったら医師と相談が大切！！などの重要なポイントをお話しする。認知症治療薬として、現在、認可を受けているものは4つの薬剤と新薬のレケンピ。脳の神経伝達物質に関与するなどを学ぶ。
担当	
のぞみの丘ホスピタル 認知症予防専門士 中津智広	
時間	
14:15~14:45	

## 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
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

2024年度も基本的な感染対策を行いながら教室運営。マスク着用は個人判断であるものの、皆さんの感染対策意識は高く、手指消毒、換気やソーシャルディスタンスにも気を配りながらトレーニングを実施。運動に伴う体調変化や転倒予防も常時、気を付けていく。

あらすじ  
さ、はつらっつも、あと先です。  
認知症について正しく学んで、時は不安になり  
時は来たら、  
いまも 予防していきましょう。

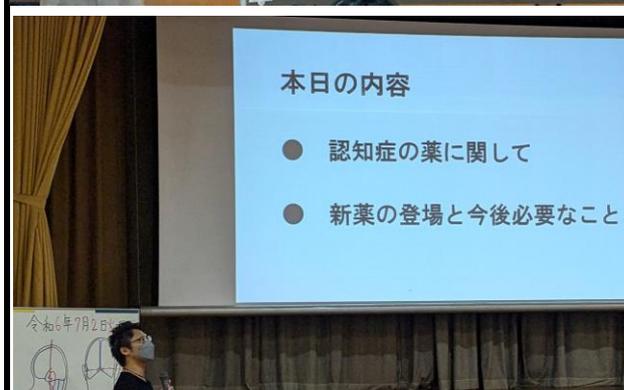
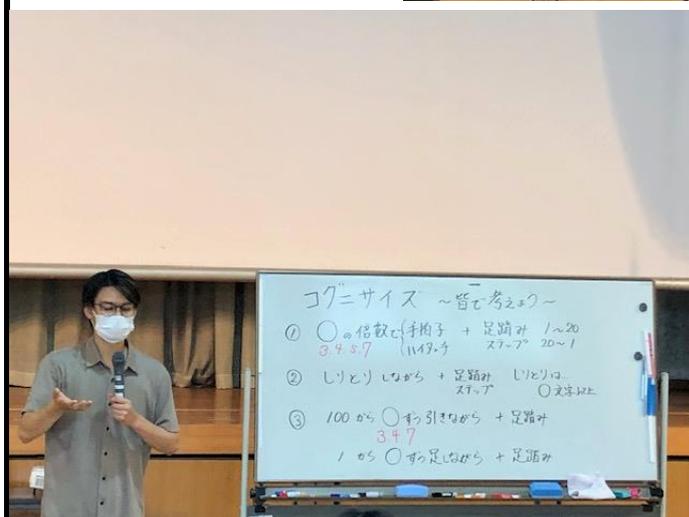
参加者数		
性別	男性	女性
人数	5	18
合計	23	
	/ 37名中	

その他 運営スタッフ数名

## 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！！



### 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13回 プチ講座

講師：認知症予防専門士 中津智広

### 薬について学びましょう！

くすりは正しい知識が必要。無知は…「リスク」？  
認知症の治療に関連する「くすり」の講話！！