

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 30日 火曜日 13:30~15:00 天候 晴れ

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 (可見市高齢福祉課 安藤氏)	
コグニサイズプログラム (須田 中津)	
挨拶	

2 認知症予防講座 (俗称：プチ講座)

講座名	内容
皆さんで地域を元気に	「長く地域で生活するためには…」心や身体の健康も大切ですが、対象者さんにとって適切なサポート(支援)を受けることが、 地域で生活する時間を長く することが出来ます。適切なサポートには「医療」「福祉(介護保険サービス)」「地域での事業」などを指します。実例としてオレンジプランを基盤とした、可見市での施策、事業を紹介。また困ったときの相談窓口の紹介…可見市役所、地域包括支援センター、民生委員さんなど！何処にでも、早くから相談することが大切であり、解決への選択肢も多くなります。「こんな事で…相談するのは申し訳ない…」そんなことはありません！まずは相談です。『地域での生活をより豊かに！』忘れずにアンテナを張り、そして様々なサポートを活用していきましょう。
担当	
可見市役所高齢福祉課 安藤氏	
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
最終評価	⇒	握力 TUG 反応速度 質問紙(不安度評価)

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。



参加者数		
性別	男性	女性
人数	5	16
合計	21	
	/ 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



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
- 筋トシ・ストレッチ
- プチ講座
- コグニサイズ



第17回 プチ講座 講師：可児市役所高齢福祉課 安藤氏

皆さんで地域を元気に！

社会情勢を考慮した行政や地域包括支援センターの活動を紹介！
地域事業を分かりやすく！！地域を…より身近に感じて下さい！