

# 坂祝町 健康アップ塾(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 6年 7月 16日 火曜日 9:30~11:00 天候 雨

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)	事務・写真撮影 運営スタッフ
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 理学療法士 中津智広)	
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
認知症について学びましょう	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。』認知症の初期症状「記憶障がい」や「見当識障がい」、また日常生活にて出現しやすい症状を、地域の方々に向けての分かりやすい言葉で伝える。気付くことが大切。「MCI：軽度認知機能障がい」については「もうちょっとでイカン！段階」と皆さんに警戒していただくためユニークを含め発信。改めて、病気を理解していくとともに、予防活動つまり脳の筋トレ『コグニサイズ!』への意欲と気合いを注入される。
担当	
理学療法士 中津	
時間	
10:40~11:30	

内容
足踏み + 数唱 (数字の課題にて上肢操作 3・4の倍数)
足踏み + 作業記憶課題 (手指動作と粗大運動などを活用)
足踏み + 数字と関連付けた 他者との身体タッチング課題 計算 言語課題 など
1人で行うコグニサイズ中心。対面、ソーシャルディスタンスを考慮したグルーピングは検討。

## 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	:	七宗町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

<p>基本的な感染対策は徹底。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。椅座位中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。換気なども留意しながら行う。</p> 	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	1	11
	合計	12	
		/ 18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

入館前の検温、問診など  
基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！

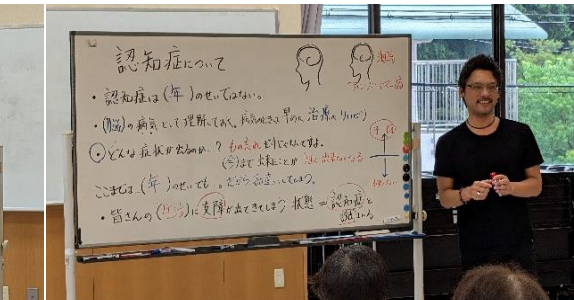
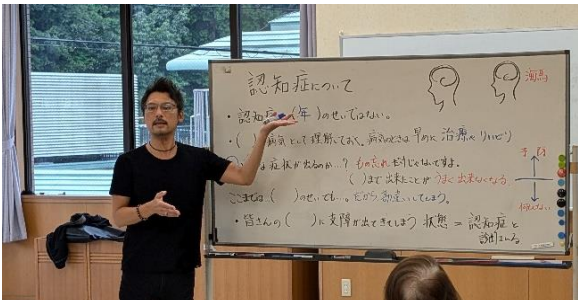
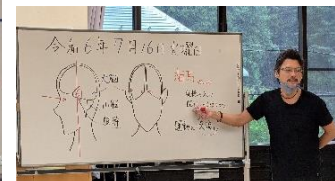


- リアリティ・オリエンテーション
- 筋トシ・ストレッチ
- プチ講座
- コグニサイズ



認知症について

- ・認知症は(年)のせいではない。
- ・(脳)の病気として理解しておく。病気のときは早めに治療(リハビリ)
- ◎どんな症状が出るのか？ もの忘れだけじゃありません。
- ( )まで出来たことが 今後出来なくなる。
- こまめに( )のせいでも...だから勘違いしては行かない。
- ・皆さんの( )に支障が出てきちゃう状態 = 認知症と診断される。



第3回 プチ講座

講師：認知症予防専門士 中津智広

## 認知症を学びましょう

認知症とは何か？正しき理解へ。  
そのために脳の解剖や出現する症状を分かりやすく説明！