

御嵩町 認知症予防教室 日誌

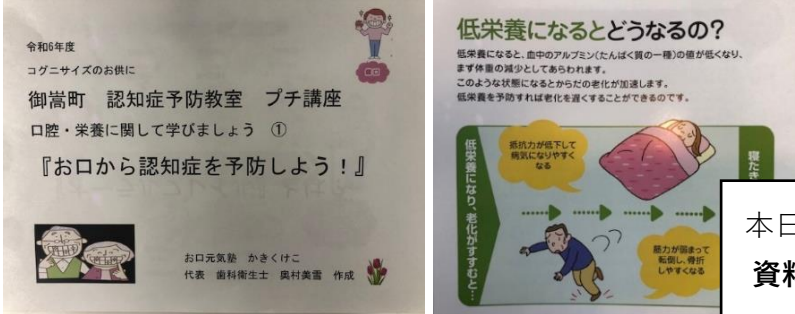
日時 令和 6年 7月 1日 月曜日 10:00~11:30 天候 雨

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 (歯科衛生士 奥村氏・管理栄養士 佐橋氏)	
コグニサイズプログラム (中津)	
挨拶	

2 認知症予防講座 (俗称：プチ講座)

講座名	内容
口腔・栄養について 学びましょう	 <p>令和6年度 コグニサイズのお供に 御嵩町 認知症予防教室 プチ講座 口腔・栄養に関して学びましょう ① 『お口から認知症を予防しよう!』</p> <p>お口元気足 かきくけこ 代表 歯科衛生士 奥村美雪 作成</p> <p>低栄養になるとどうなるの? 低栄養になると、血中のアルブミン(たんぱく質の一種)の値が低くなり、まず体重の減少としてあらわれます。このような状態になるとからだの老化が加速します。低栄養を予防すれば老化を遅くすることができるのです。</p> <p>抵抗力が低下して病気になる 寝たきり 認知症 能力が落ちて歩行が困難になる</p>
担当	
歯科衛生士 奥村美雪氏 管理栄養士 佐橋美香氏	
時間 10:00~11:30	

本日の配布資料の1部

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	:	御嵩町 認知症予防教室 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>御嵩町における認知症予防教室。昨年度同様、基本的な感染対策を実施。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。</p> 	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	2	30
	合計	32	
			/ 34名中

ほか 御嵩町事業担当者 見学者など

6 参考資料・教室の様子など

基本的な感染対策を講しながらの教室開催！！

第1部 口腔機能に関する講話

注目すべきポイントである**オーラルフレイル**を主題にした2つの講話！
 次回の講座は11月にあるので...それまでに意識しておくポイントを学びました。

第2部 栄養に関する講話

御嵩町特別メニュー

- 口腔機能に関する講話 11:00～10:40
- 栄養に関する講話 10:45～11:30

第4回 プチ講座 講師： 歯科衛生士 奥村美幸氏 / 管理栄養士 佐橋美香氏

口腔・栄養に関して学びましょう

認知症予防や健康維持に関連する、最新の知見！
 いつまでも美味しく、かつ楽しくお食事するためのポイントを学ぶ。