

美濃加茂市 レッツはつらつ元気塾(A教室) 日誌

日時 令和 6年 7月 18日 木曜日 13:30~15:00 天候 晴れ

チームN	中津智広 小林友美
------	-----------

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 (中津)	
認知症予防講座 (のぞみの丘ホスピタル 医師 森藤豊)	
コグニサイズプログラム (小林)	
挨拶 (中津 小林)	

2 フレイル予防講座(俗称:プチ講座)

講座名	内容
MCIについて学ぼう	認知症という疾患、また前段階であるMCIを分かりやすく説明される。MCI=軽度認知機能障がい=「Mou Chottode Ikan」。認知症の前段階として知っておくことの重要性として「前頭葉=社会性・柔軟性・活動性・自制力」「側頭葉=記憶・言葉」「後頭葉=視聴覚情報」「頭頂葉=連合運動」関連する脳の解剖や機能を伝えた上で、機能低下にて起こる症状を具体的に説明される。気付きの重要性と早期から取り組むべき日常生活での留意事項などにてまとめられ…コグニサイズを含めた運動と頭を使う様々な習慣は決して健康を裏切らないと力説される。
担当	
医師 森藤Dr.	
時間	
14:15 ~ 15:00	


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。課題の設定体験。

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	血圧測定と記録
教室の説明	: 清仁会スタッフより説明
相談	⇒ 参加者さまからのニーズに合わせて対応 高齢福祉課スタッフに随時報告

5 反省・次回の予定など

美濃加茂市において初となる「認知症予防教室プログラム」を実施する事業。目的は、フレイルへの対応である。開催にあたり、基本的な感染対策は継続。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。 	参加者数	
	性別	男性 女性
	人数	2 5
	合計	7 / 14名中

ほか美濃加茂市 事業担当者 数名

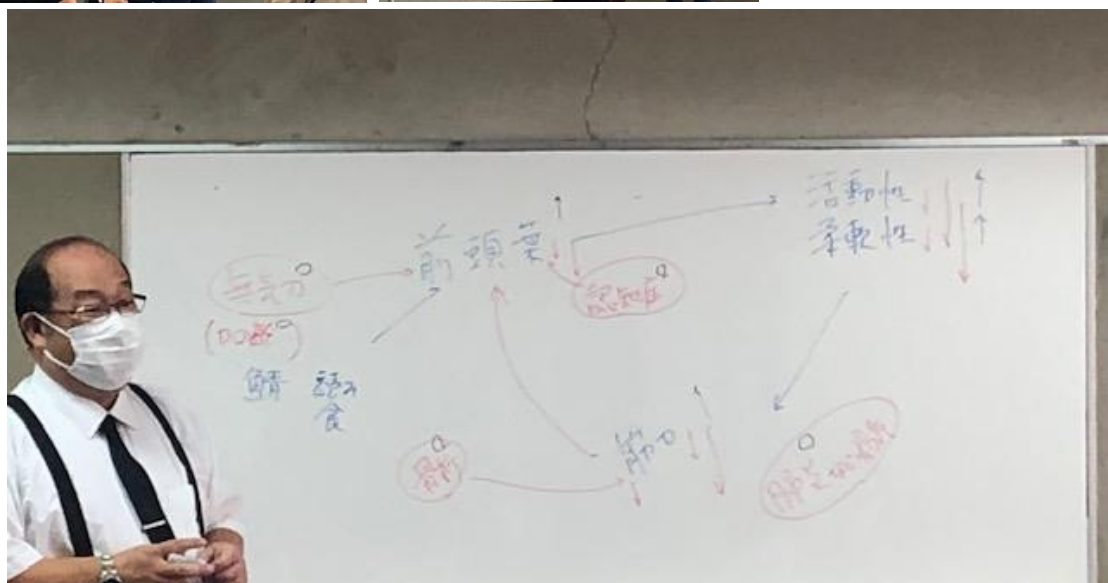
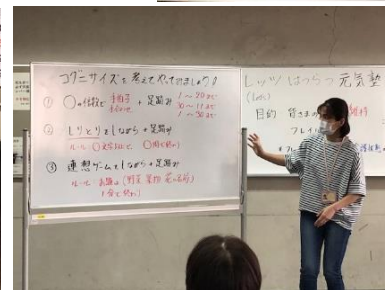
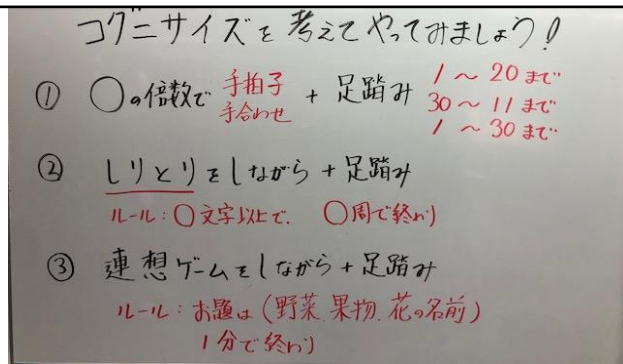
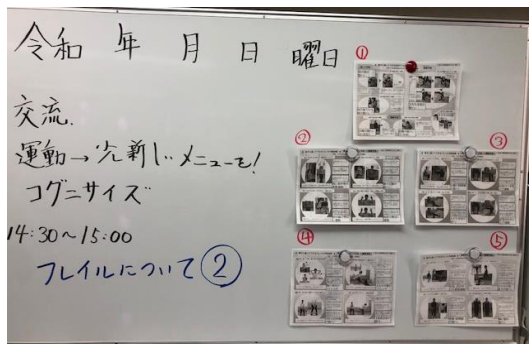
6 参考資料・教室の様子など

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！



清仁会 フレイル（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8回 プチ講座

講師：医師 森藤豊Dr.

MCIについて学ぼう

フレイル、認知症予防に重要な「MCI：軽度認知機能障がい」や前段階！
もうちょっとでイカン！！状態だと理解したら、やはり活動を起こすことが大切。