

# 美濃加茂市 レッツはつらつ元気塾(B教室) 日誌

日時 令和 6年 7月 12日 金曜日 13:30~15:00 天候 雨

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 理学療法士 中津)	
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
転倒予防について	『転倒』についての講話。転倒する際には、私たちは自然に『頭部、つまり脳』を守る機能を持っているが、加齢とともに、この機能は衰える。頭部を打ち付けるような転倒(欠伸発作)や骨折に伴う活動低下は、のちに認知症(AD・VAD)になる確率が高まると言われている。予防するためには筋力・バランス能力(運動機能)を維持することが大切。転倒予防のポイントである、股関節機構・足関節機構・ステップ機構を意識したトレーニングメニューや、脳への刺激を効果的に入力するためのプログラムが認知症予防教室には組み込まれているため、是非、参加してもらいたい。
担当	
理学療法士 中津智広	
時間	
14:20~14:40	


## 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	血圧測定と記録
教室の説明 スタッフ紹介	: 美濃加茂市高齢福祉課スタッフより説明
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
初期評価	⇒ 身長測定・体重測定・握力・TUG・反応速度・質問紙

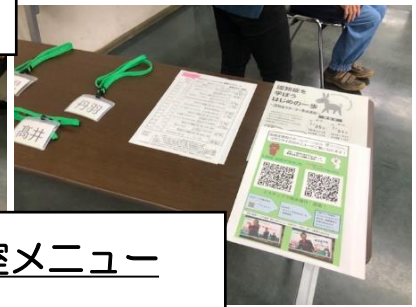
## 5 反省・次回の予定など

美濃加茂市において「認知症予防教室プログラム」を実施する事業。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	11
	合計	13 / 15名中	

ほか美濃加茂市 事業担当者 数名

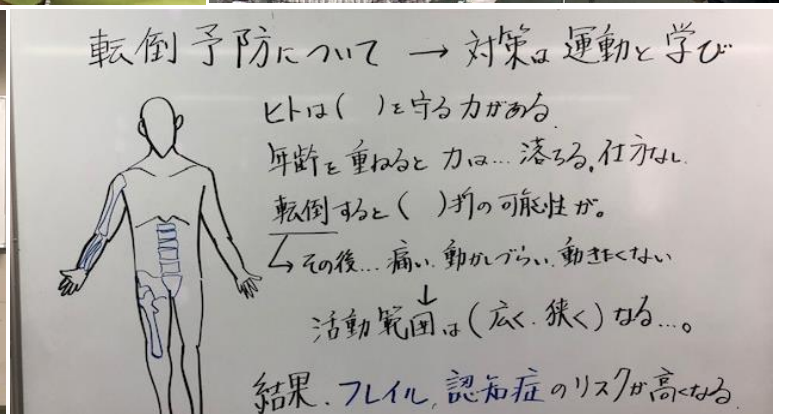
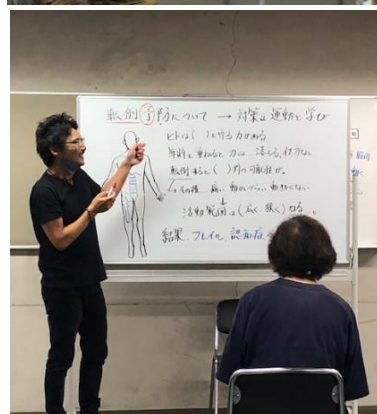
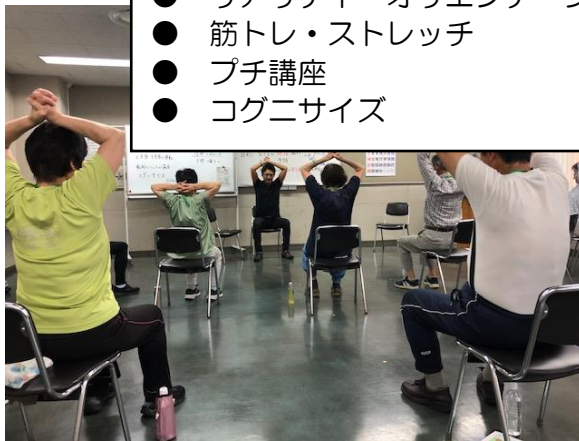
## 6 参考資料・教室の様子など

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2回 プチ講座

講師：理学療法士 中津智広

### 転倒予防について

健康維持、フレイル（認知症予防）のために…  
 まずは日常で気を付けていくことを再確認。  
 しっかり学びと実践の時間を過ごしていきましょう。！