

# 七宗町 いきいきキラキラ教室(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 6年 8月 6日 火曜日 10:00~11:30 天候 晴れ

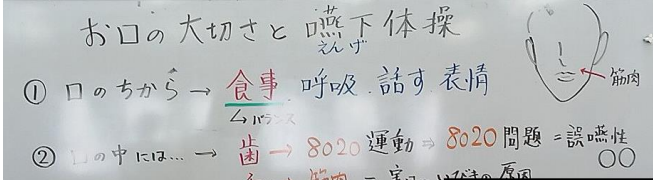
地域都合上、8月13日と変更

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 ( 尾関 )	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
担当	 <p>お口の大切さと <sup>嚥下</sup> 嚥下体操</p> <p>① 口の中から → <u>食事</u> 呼吸 話す 表情</p> <p>② 口の中には... → <u>歯</u> → 8020 運動 → 8020 問題 = 誤嚥性</p> <p>舌 → 筋肉 = 食べ... の原因</p>
時間	<p>③ 通<sub>り</sub>道 → 交<sub>り</sub>る場所がある! だから</p> <p>④ 体操 → ばたか あいうべ</p> <p>本日はプチ講座は実施なし。 前回までの講座を振り返り。</p>

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

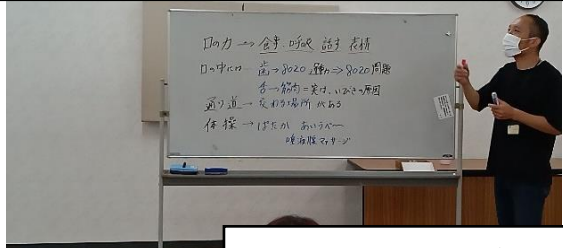
<p>基本的な感染対策は徹底。3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。椅坐位中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。換気なども留意しながら行う。</p>	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	0	7
	合計	7	

／ 9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！！



- リアリティー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

