

# 富加町とみぱん脳トレ教室 (認知症予防教室) 日誌

日時 令和 6年 8月 28日 水曜日 9:30~11:00 天候 晴れ

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 取材スタッフ
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 尾関昭宏 )	
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
お口の大切さと嚥下体操	「嚥下体操」「口腔機能」…各地域でも様々な事業が展開している聴き慣れた話題。嚥下に関する基本的な知識を説明する。講座の中で、口腔機能を維持・向上させることを目的とした「体操」を紹介。唾液腺の分泌を促進するための「大唾液腺のマッサージ」、「パ・タ・カ・ラ体操」「あ・い・う・べ〜体操」を紹介。誰もが口にはしなくとも気がかりなところ。「食べることは必要で、かつ人生における楽しみ…」是非、気にするところから行動に移し、いつまでも健康を保ってほしい！
担当	
理学療法士 尾関昭宏	
時間	
10:15~10:40	

## 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 3・4の倍数)
足踏み + 作業記憶課題 (数字と手指動作など活用) ストループ課題 (文字・色の識別)
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実施。

## 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	:	富加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

2024年度の富加町での地域貢献活動。基本的な感染対策は継続しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。参加者さん、ボランティアさんともに先年度から継続される方も多く、自然と笑顔が溢れる！

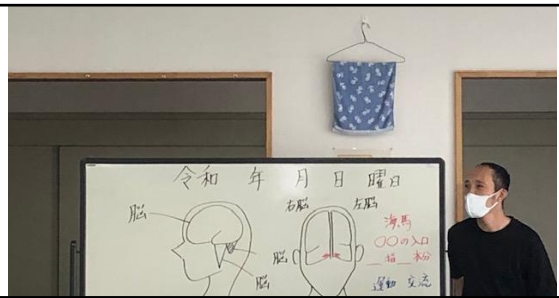


参加者数		
性別	男性	女性
人数	0	12
合計	12	
	/ 33名中	

その他 運営スタッフ数名

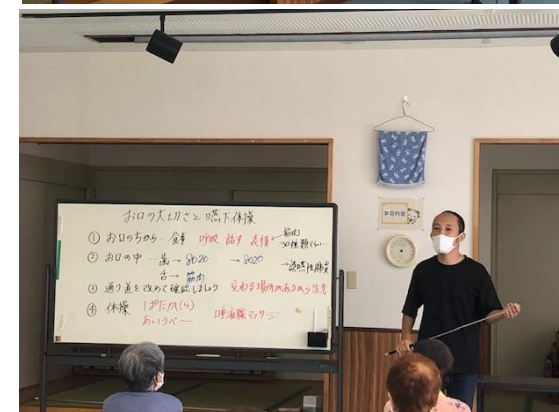
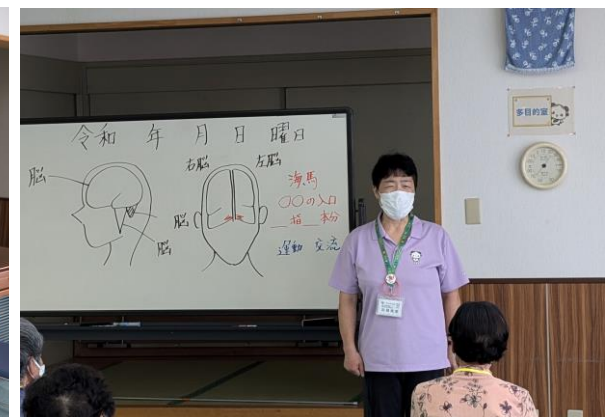
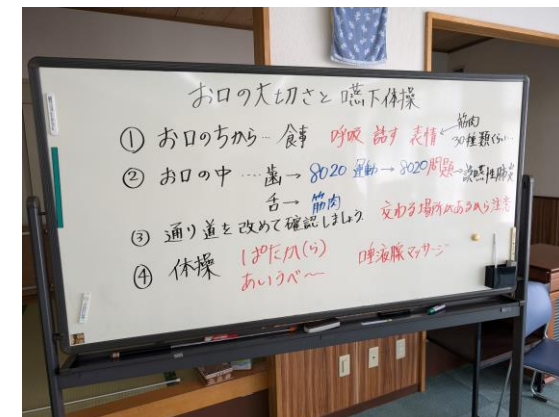
## 6 参考資料・教室の様子など

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！3密回避！！マスクは個人判断で！



### メインメニュー

- 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5回 プチ講座 (2回目)

講師 : 理学療法士 尾関昭宏

### お口の大切さと嚥下体操

食べることは幸せ (幸福・口福) を得られる！  
そのためにも嚥下という尊い機能に目を向けて維持のためのトレーニングを！