

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 8月 15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 中津智広)	
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
さいごの教室 認知症予防のまとめ	<p>本日で「美濃加茂市 フレイル予防教室～認知症予防教室プログラム～」が終了する。教室の締めくくりとして、この取り組み(コグニサイズや学び)を継続することは、より有効であるという根拠の一つとしてお一人お一人の「成果」を成績表としてお渡りする。また認知症の防御因子の最前線!運動、食事、認知活動、血管管理の4つのポイント!自信を持ってこれからも取り組みに参加していただきたいことを伝える。皆さまにとって、この教室が健康を意識していただく「きっかけ」になったら幸いだ。</p>
担当	
のぞみの丘ホスピタル 中津智広	
時間	
14:15~14:35	

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
教室自主化に向けての説明	: 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
成績表配布	

5 反省・次回の予定など

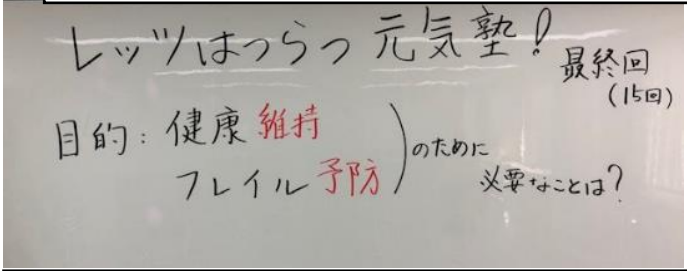
<p>美濃加茂市において初となる「認知症予防教室プログラム」を実施する事業。目的は、フレイルへの対応である。開催にあたり、基本的な感染対策は継続。3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出する。</p>	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	2	8
	合計	10 / 14名中	

令和6年8月15日 木曜日
交流の時間
筋トレ・ストレッチ
フレイル予防のまとめ
コグニサイズ
最終日の会 14:00

ほか美濃加茂市 事業担当者 数名

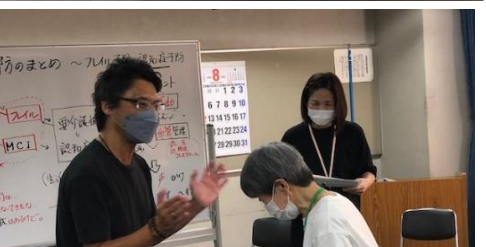
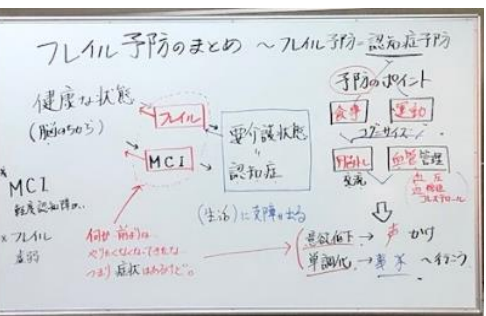
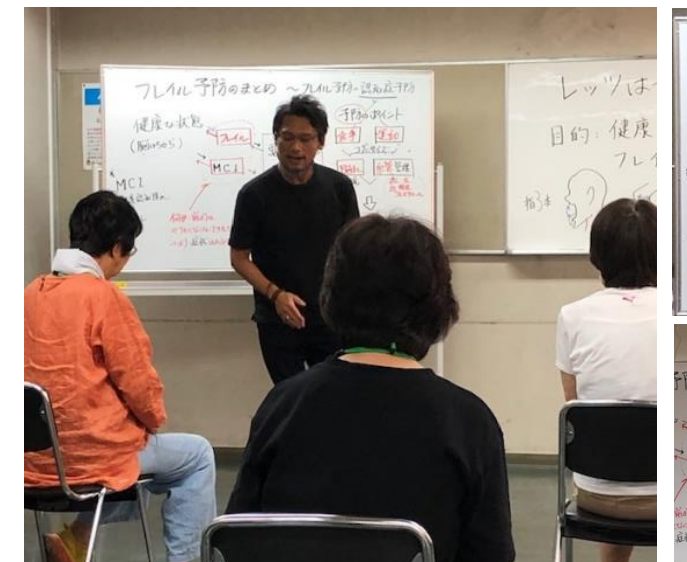
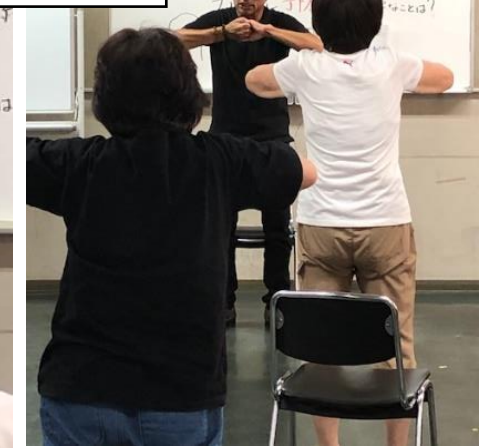
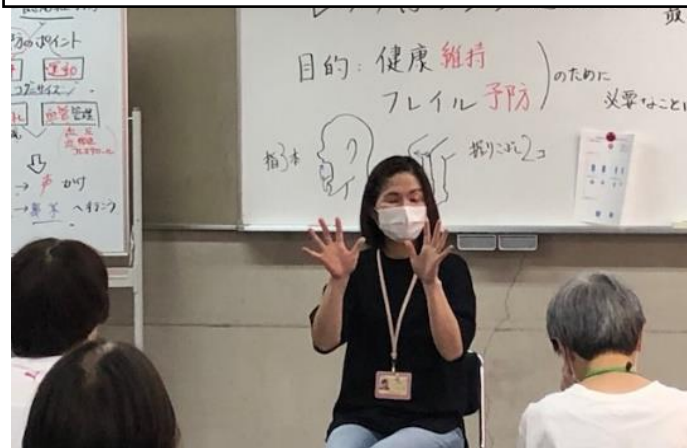
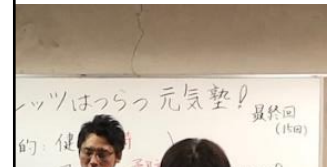
6 参考資料・教室の様子など

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10回 プチ講座 講師：理学療法士／認知症予防専門士 中津智広
さいごの教室（フレイル・認知症予防のまとめ）

