

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 8月 16日 金曜日 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 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
血圧について	血圧についての講座。日常から何気なく気にしている健康のバロメーター「血圧」。血圧に関する概要や基準値、また高・低血圧について改めて学習していただく時間を提供。心臓の機能や血液についての内容もあり、認知症に関連する脳血管もイラストを用いて講話。血管を管理すること＝健康維持！日常的に配慮すべき点は食事・運動・体重管理・嗜好品などへの配慮…様々なポイントを伝達する。運動にも意欲的に取り組むきっかけになったのではないだろうか。
担当	
のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津智広	
時間	
14:15~14:40	

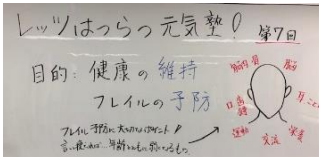
3 コグニサイズメニュー

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

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	3	9
	合計	12 / 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！！



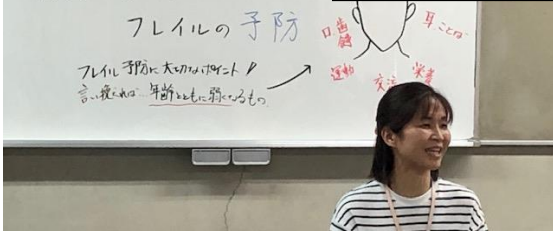
清仁会 フレイル（認知症）予防教室メニュー

- 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

目的：健康の維持

フレイルの予防

フレイル予防に大切なポイント
言・寝・食・年・動・交・楽



目的：健康の維持

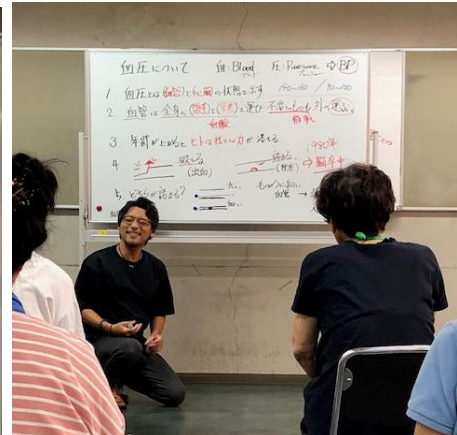
フレイルの予防

フレイル予防に大切なポイント
言・寝・食・年・動・交・楽



血圧について 血: Blood 圧: Pressure ⇨ BP

1. 血圧は(血管)と(心臓)の状態を示す。140/160 / 90/100
2. 血管は全身(脳)と(栄養)を運び、不要なものも外へ運ぶ。
動脈 静脈
3. 年齢が上がるほど血管の弾力性が落ちる。
4. 血管が破れる(出血) 1980年 → 脳卒中
5. どちらが詰まる? 太い血管 → 運動が 細い血管 → 詰まる



第5回 プチ講座 講師：理学療法士／認知症予防専門士 中津智広

血圧について学びましょう

健康のバロメーターとして知られる血圧。
自分自身の健康に目を向けるために、立ち止まることも大切です。