

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 2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 (デイケアみやび 小林友美)	
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
認知症を予防する生活習慣	本日の講話内容は認知症を予防するために気を付けておくべき生活の中でのポイント。①食事 ②運動 ③睡眠 ④交流の機会 ⑤認知活動 5つのポイントに分けお話しする。もちろん、良いことと分かっている「ストレス」を感じては逆効果。(ストレスを感じると分泌されるコルチゾール=BDNFの効果激減)。些細なことが認知症予防のきっかけになることを知って頂きたい。コグニサイズを含めた、皆での活動自体が…コミュニケーションを取りながら笑顔の多い時間を過ごすことが大切なんです。活動の場に出ることは素晴らしい。一瞬でも思ってくれたら嬉しいです。
担当	
デイケアみやび看護師 小林友美	
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

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	9
	合計	11 / 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！！

レッツはっらっ元気塾！
目的：健康維持
フレイル予防
*フレイルとは健康



令和 年 月 日 曜日

交流の時間

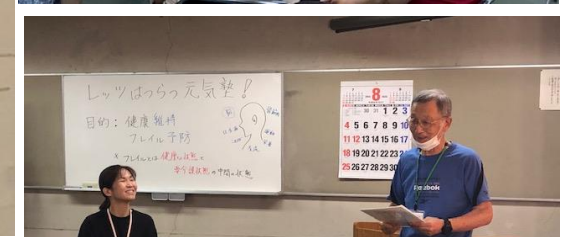
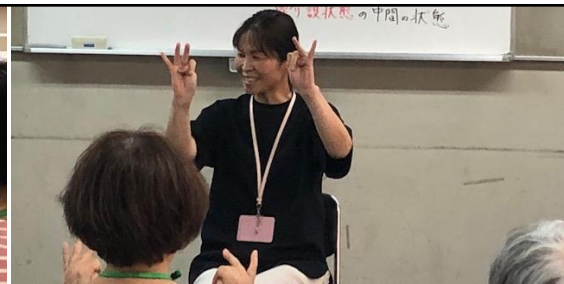
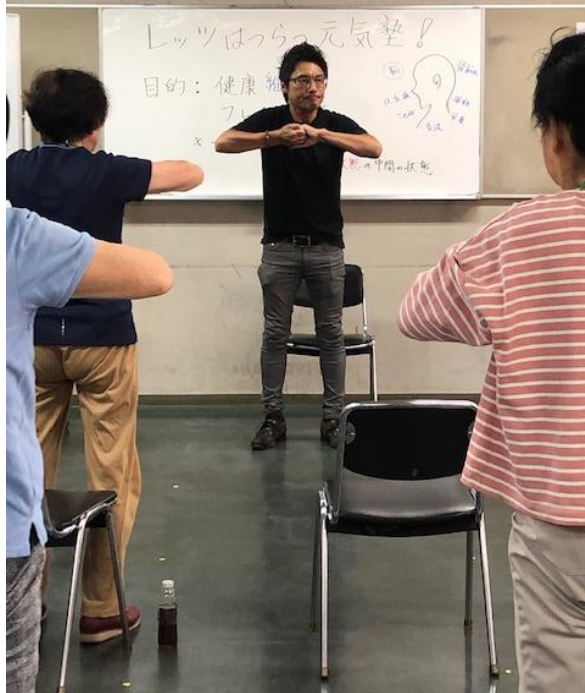
筋トレ・ストレッチ
かかと上げスワット、立ち座り

講座：予防のための生活習慣



清仁会 フレイル（認知症）予防教室メニュー

- 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



第4回 プチ講座 講師：看護師 小林友美

認知症を予防する生活習慣

認知症予防のトレンドは年代ごとの危険因子をしっかりとること！
様々な防御因子をバランス良く取り入れること！