

美濃市 認知症予防教室(上牧会場) 日誌

日時 令和 6年 9月 4日 水曜日 13:30~15:00 天候 晴れ

チームN	尾関 中津
------	-------

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 森藤豊Dr.)	
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
MCIについて	認知症という疾患、また前段階であるMCIを分かりやすく説明。MCI＝軽度認知機能障がい＝「Mou Chottode Ikan」。認知症の前段階として知っておくことの重要性として「前頭葉＝社会性・柔軟性・活動性・自制力」「側頭葉＝記憶・言葉」「後頭葉＝視聴覚情報」「頭頂葉＝連合運動」関連する脳の解剖や機能を伝えた上で、機能低下にて起こる症状を具体的に説明される。記憶の力のみではない…意欲低下や生活の単調化も！その一つ。気付きの重要性と早期から取り組むべき日常生活での留意事項などを示し…コグニサイズを含めた運動と頭を使う様々な習慣は決して健康を裏切らない。
担当	
医師 森藤Dr.	
時間	
14:15 ~ 15:00	


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。

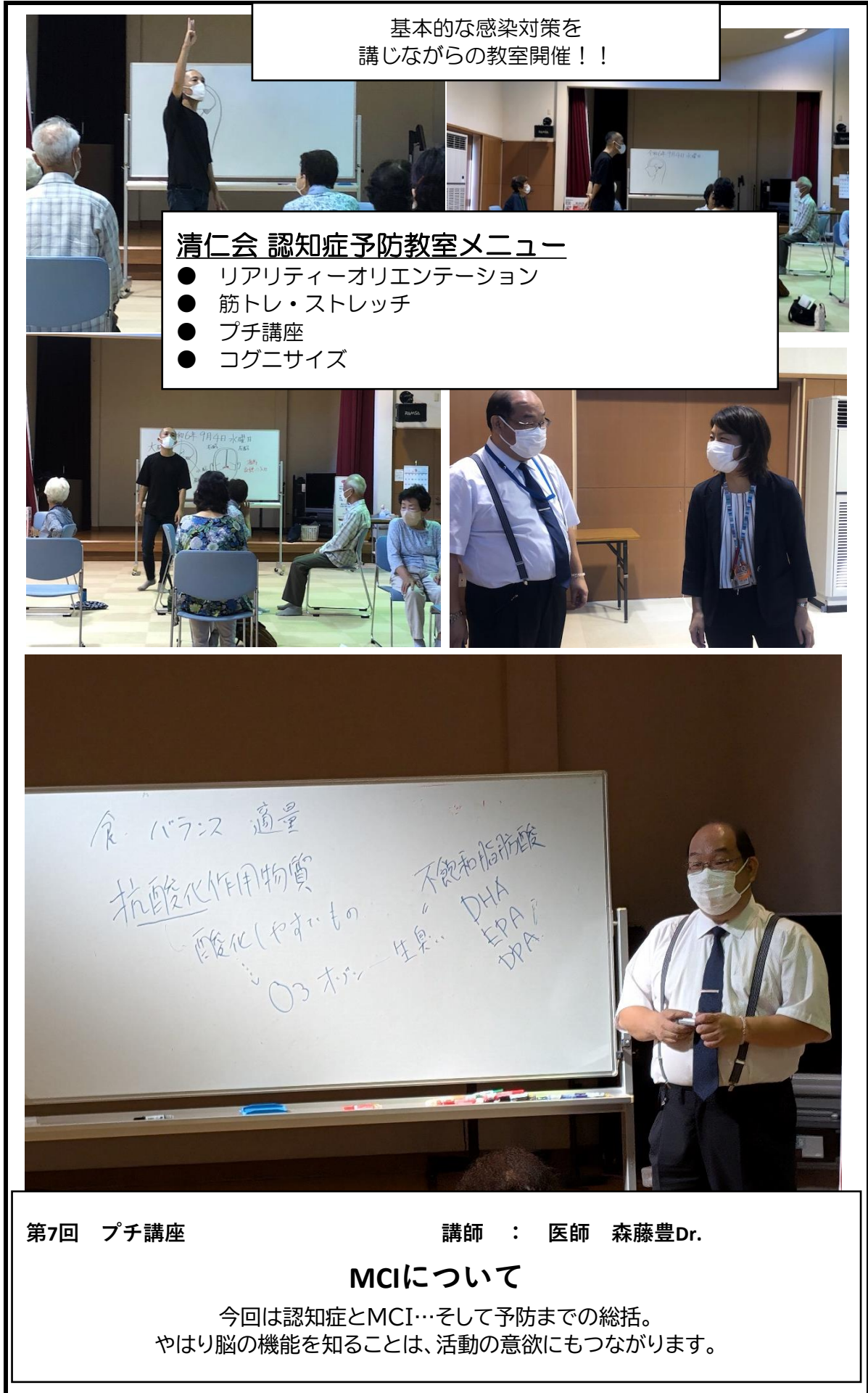
4 その他メニュー

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	: 美濃市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

美濃市 上牧地区における今年度の認知症予防教室。基本的な感染対策を講じ、3密回避を考慮。かつ、教室としての一体感を演出することが重要。 	参加者数	
	性別	男性 女性
	人数	1 9
	合計	10 / 10名中

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 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

食・バランス 適量
抗酸化作用物質
酸化しやすいもの
↓
O3 ホルモン 生臭
不飽和脂肪酸
DHA
EPA
DPA

第7回 プチ講座 講師： 医師 森藤豊Dr.

MCIについて

今回は認知症とMCI…そして予防までの総括。
やはり脳の機能を知ることは、活動の意欲にもつながります。