

# 八百津町 脳活サロン(認知症予防教室) 日誌

日時	令和 6年 9月 5日 木曜日 10:00~11:30	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 (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 (尾関)	
挨拶	

## 2 認知症予防講座(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てお話しする。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が理解できたあとは、実践へ。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	
理学療法士 認知症予防専門士 中津智広	
時間	
10:40~11:10	

## 3 コグニサイズメニュー

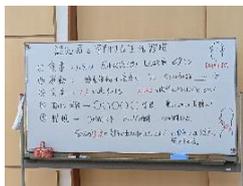
内容
足踏み + 数唱 (数字の課題にて上肢操作・手拍子)
足踏み + 作業記憶課題 (じゃんけん+ルール) ストループ課題 (文字・色の識別)
足踏み + 空間認知課題 注意課題 言語課題 計算課題
1人で行うコグニサイズと感染対策を徹底し対面(ペア)でのコグニサイズ。

## 4 その他メニュー

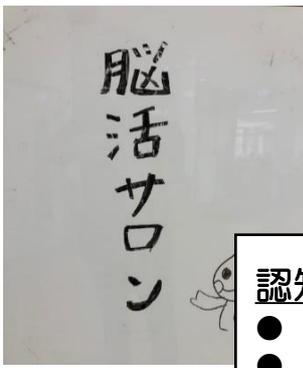
バイタルサインプログラム①	→ 受付にて検温・問診
バイタルサインプログラム②	血圧は基本、自宅での測定(未測定の方のみ)
教室の説明 スタッフ紹介	: 八百津町地域包括支援センター担当者より説明
相談	⇒ 参加者さまからのニーズに合わせて対応 包括スタッフに随時報告

## 5 反省・次回の予定など

今年度も八百津町にて認知症予防教室プログラムを実施。基本的な感染対策を徹底。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ことが重要。椅座位中心のトレーニング。	参加者数	
	性別	男性 女性
	人数	0 9
	合計	9 / 16名中



他 運営スタッフ数名

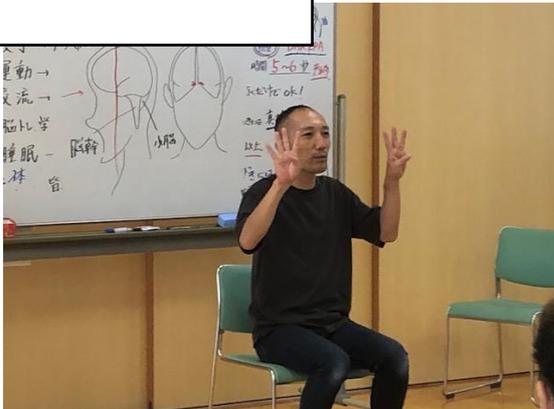


### 認知症予防教室プログラムメニュー

- 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





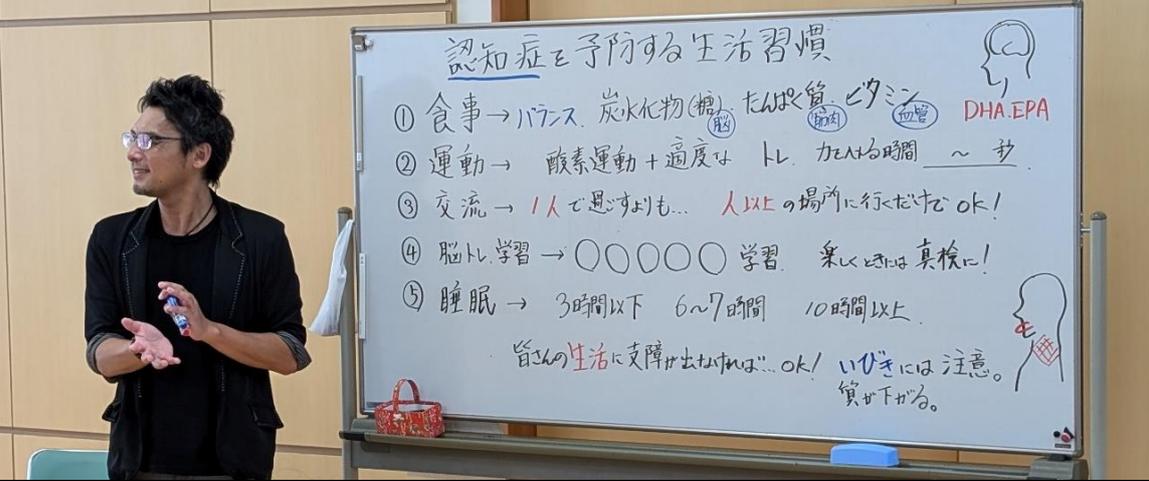









入館前の検温、問診など  
基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！



**認知症を予防する生活習慣**

- ① 食事 → バランス、炭水化物(糖)、たんぱく質(動物)、ビタミン、DHA-EPA
- ② 運動 → 酸素運動 + 適度な トレ、加える時間 ~ 秒
- ③ 交流 → 1人で過ごすよりも、人以上の場所に行くことがOK!
- ④ 脳トレ学習 → ○○○○○ 学習、楽しくは真検に!
- ⑤ 睡眠 → 3時間以下 6~7時間 10時間以上

皆の生活に支障が出たら...OK! いひきには注意。  
算がわかる。

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

## 認知症を予防する生活習慣

5つのポイント！  
気になるところ！出来るところから見直して下さい！