

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 9月 20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 医師 大久保Dr) | |
| 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 |
|---------------|---|
| MCIについて学ぼう | 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される。MCI=軽度認知機能障がい=Mild Cognitive Impairment「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。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。そしてコグニサイズを含めた運動と頭を使う活動は重要だと改めて伝達する。 |
| 担当 | |
| 医師 大久保Dr. | |
| 時間 | |
| 14:30 ~ 15:00 | |

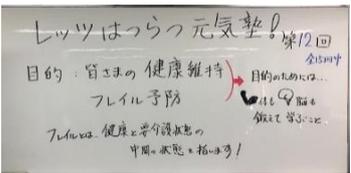
3 コグニサイズメニュー

| 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 |
| 最終評価 | ⇒ 身長測定・体重測定・握力・TUG・反応速度・質問紙 |

5 反省・次回の予定など

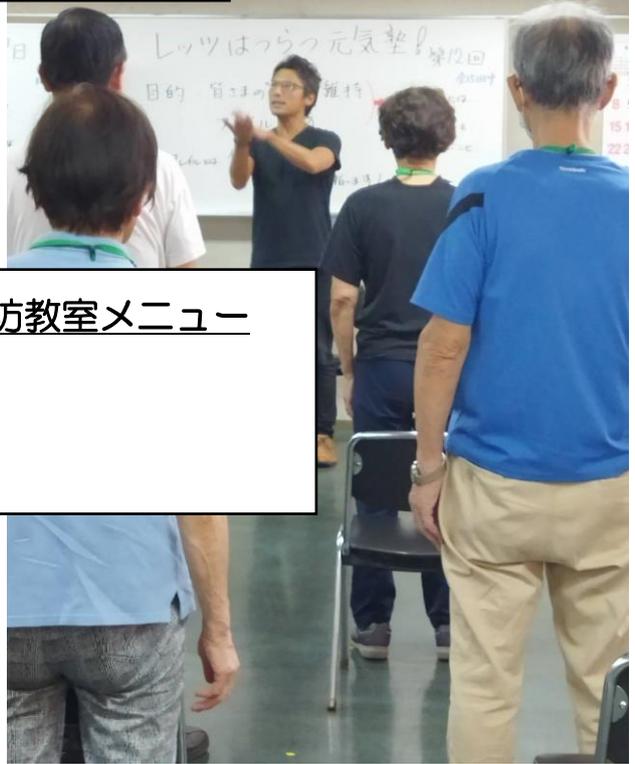
| <p>美濃加茂市において「認知症予防教室プログラム」を実施する事業。開催にあたり、基本的な感染対策は継続。3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出する。</p>  | 参加者数 | | |
|---|------|----|----|
| | 性別 | 男性 | 女性 |
| | 人数 | 3 | 11 |
| | 合計 | 14 | |

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！！

令和 年 月 日 曜日
本日のメニュー
13:30 準備運動
体力測定
コグニサイズ
14:30~ 講座
MCIについて
エビデンス
大久保先生
15:00~ 終了



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8回 プチ講座

講師：医師 大久保Dr.

MCIについて学ぼう

認知症予防に重要な「MCI：軽度認知機能障がい」という段階！
もうちょっとでイカン！！段階だと理解したら、やはり活動を起こすことが大切。