

# 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 27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 ( サントピアみのかも 相談員 塚田一志 )	
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
相談の大切さ	『相談する』ということはどういうことなのか？概論から話を進め、日常生活の中で不安に思うところを解消するためのプロセスを分かりやすく説明。『相談する前には、気持ちの整理を』『すぐに答えを求めない心構え』など、相談の奥深さ、さらにはシンプルな対応方法であり誰にでもできる…ことを改めて発信する。『アンケート』なども重要な悩みを聴取する手段。
担当	
サントピアみのかも 社会福祉士 塚田一志	
時間	
14:15~14:45	


## 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	10
	合計	13 / 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

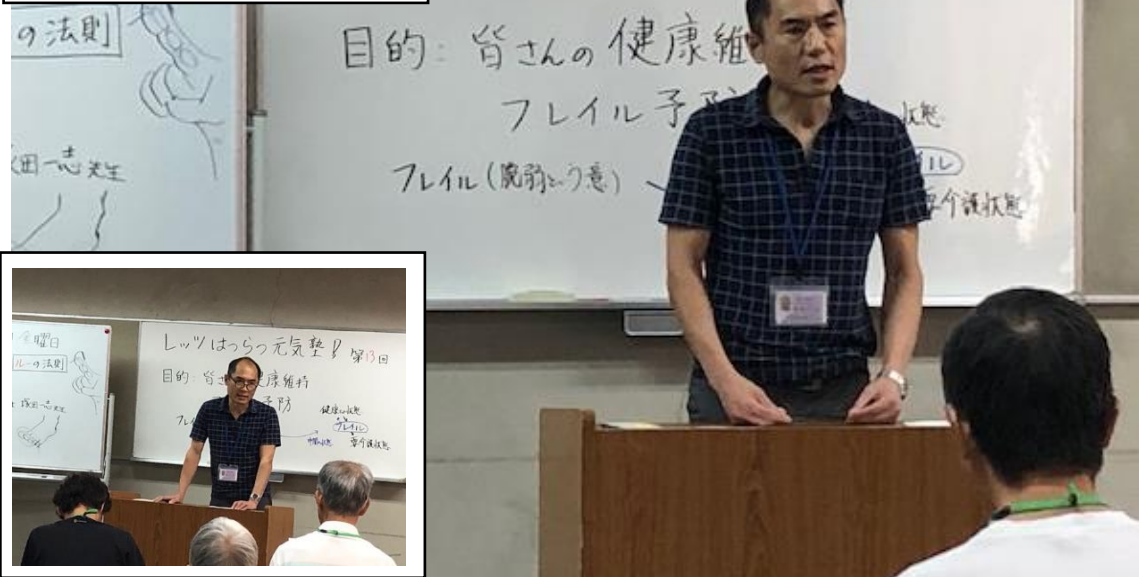
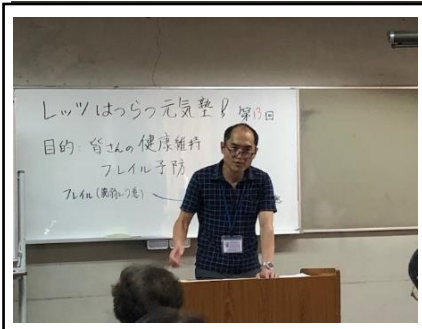
基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！

令和 年 月 日 曜日  
交流(会話)の時間 **ル-の法則**  
筋トレ・ストレッチ  
講座: 相談について 社会福祉士 塚田一志先生  
コグニサイズ

レッツはっらっ元気塾! 第13回  
目的: 皆さんの健康維持  
フレイル予防  
健康な状態  
フレイル(脆弱の意) → フレイル  
中間状態  
要介護状態

### 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9回 プチ講座 講師 : サントピアみのかも 社会福祉士 塚田一志  
相談の大切さ