

# 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 6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 看護師 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
低栄養に気を付けよう	「嚥下体操」「口腔機能」…各地域でも様々な事業が展開している聴き慣れた話題の第2弾。年齢を重ねると問題として起こりうる「低栄養」にスポットを当てた講話。やはり日頃の食事の際に、配慮していかなければならないことを伝える。タンパク質、脂質、炭水化物(糖)、ビタミンなど。どのような食材から摂取できるのか、どのくらいの量を目安にすれば良いのか…など、折り紙で作成した食材のモチーフを参考に紹介。改めて、日頃の食事に対する意識が高まったのではないだろうか。
担当	
デイケアみやび 看護師 小林友美	
時間	
14:15~14:45	

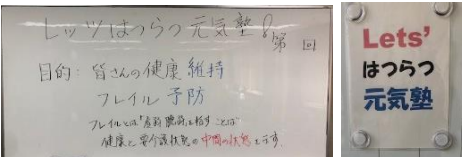
## 3 コグニサイズメニュー

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

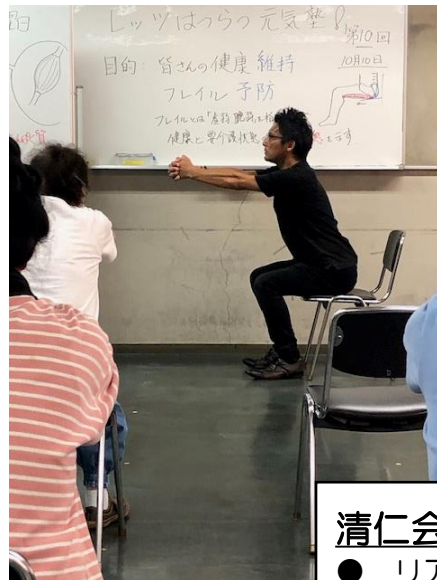
## 5 反省・次回の予定など

<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	1	10
	合計	11	

ほか美濃加茂市 事業担当者 数名

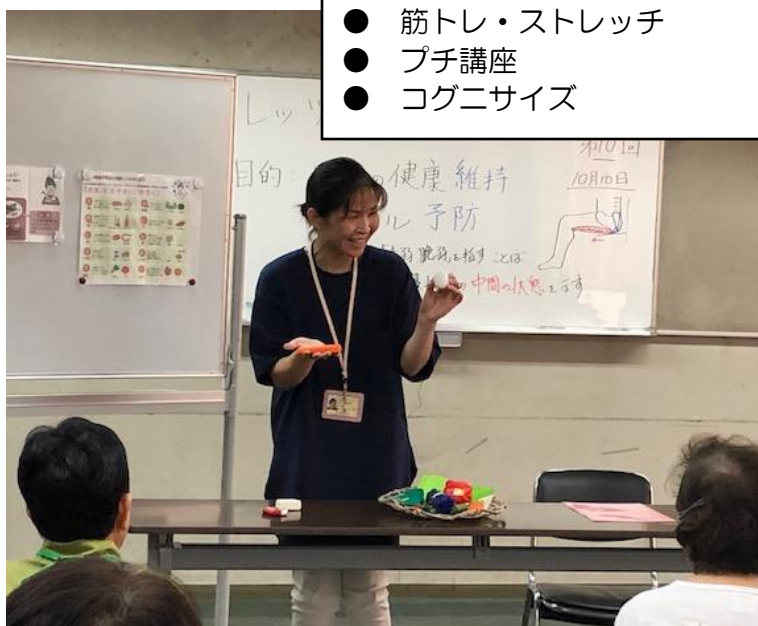
## 6 参考資料・教室の様子など

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！



### 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7回 プチ講座

講師： 看護師 小林友美

### 低栄養に気を付けよう

食べることは幸せ（幸福・口福）を得られる！  
 普段通りに食べてても「栄養」が不足がちになりやすいかも…