

# 七宗町 いきいきキラキラ教室(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 6年 10月 18日 金曜日 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 ( 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 理学療法士 尾関昭宏 )	
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
認知症予防とコグニサイズ	認知症を予防するための一つの方法、 <b>コグニサイズ</b> を説明する講座。認知症予防のトレンドとして地域で展開していること…また「 <b>頭を使いながらの有酸素運動</b> 」つまり二つのことを同時に行うことを説明。脳の解剖イラストや認知機能の活用体験を講話に交え伝える。そしてコグニサイズプログラムへ！コグニサイズにて脳の神経細胞を再生に導くBDNF分泌を促す。結果、記憶を担う <b>海馬</b> という <b>器官</b> にも <b>効果を成す可能性</b> を提示。この教室を続けていただき「 <b>効果・成果</b> 」を知っていただくことが重要であるため、2回目、3回目のの教室で『 <b>評価</b> 』を実施。
担当	
理学療法士 尾関	
時間	
10:40~11:00	

内容
足踏み + 数唱 ( 数字の課題にて上肢操作 3・4の倍数 )
足踏み + 作業記憶課題 ( 手指動作と粗大運動などを活用 )
足踏み + 数字と関連付けた 他者との身体タッチング課題 計算 言語課題 など
1人で行うコグニサイズ中心。対面、ソーシャルディスタンスを考慮したグルーピングは検討。

## 4 その他メニュー

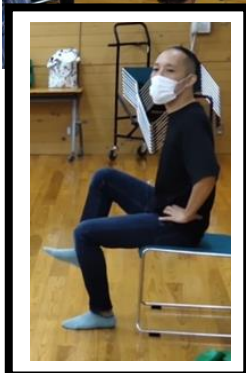
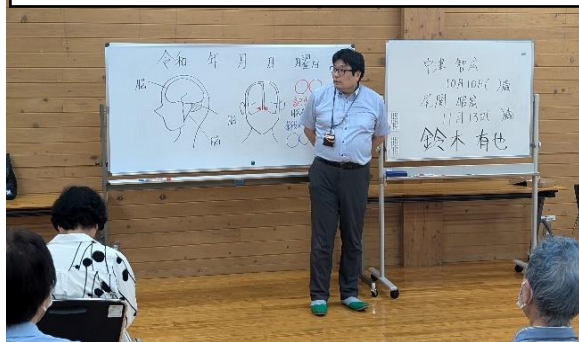
バイタルサインプログラム①	→ 受付にて検温・問診
バイタルサインプログラム②	→ <b>血圧は基本、自宅での測定 ( 未測定の方のみ )</b>
教室の説明 スタッフ紹介	: 七宗町地域包括支援センター担当者より説明
相談	⇒ 参加者さまからのニーズに合わせて対応 包括スタッフに随時報告

## 5 反省・次回の予定など

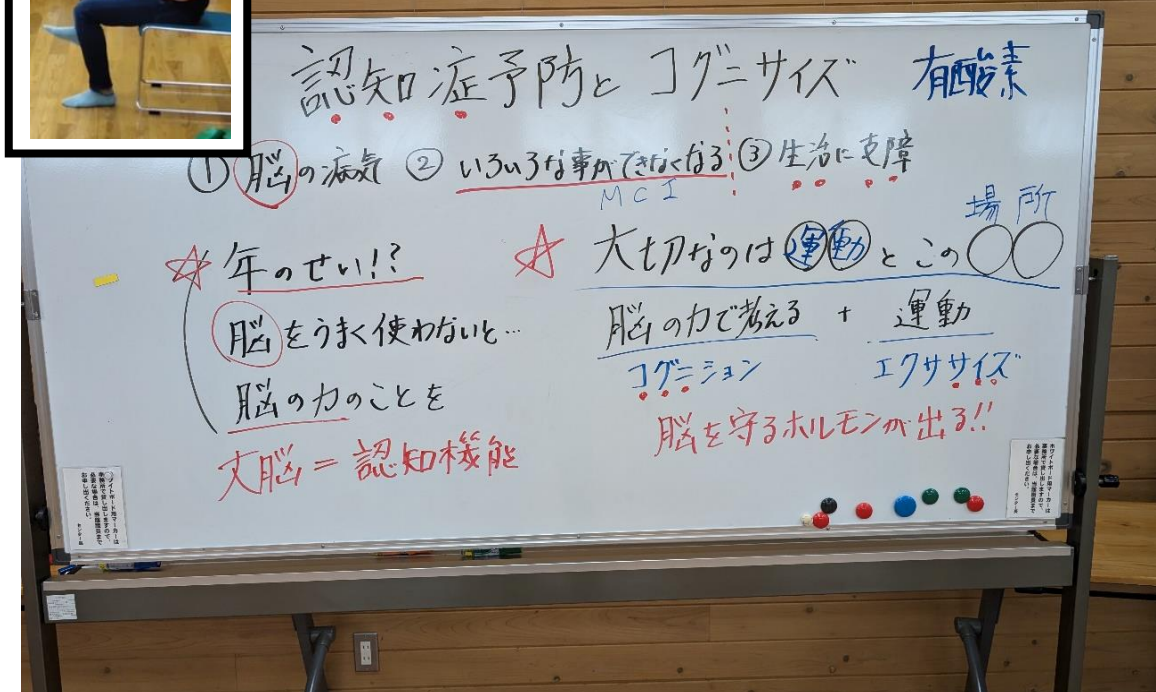
基本的な感染対策は徹底。会場は木の国コミュニティーセンター。3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。椅座位中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。換気なども留意しながら行う。	参加者数	
	性別	男性 女性
	人数	1 17
	合計	18 / 26名中

その他 運営スタッフ数名

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！！



- 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1回 プチ講座

講師 : 理学療法士 尾関昭宏

### 認知症予防とコグニサイズ

今後取り組むトレーニングを教室の流れの中で紹介  
取り組むための「根拠」を皆様に伝達！！