

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 25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 中津智広) | |
| 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 |
|-------------|--|
| 転倒予防について | 転倒予防を主題に、認知症への理解を深めて頂く。転倒予防に必要なのは筋力やバランスのトレーニングはもちろんのこと、 周囲への注意や状況を判断する力 も必要になる。また「個人」の力のみならず、 その個人の置かれた「環境」 も転倒に関係している。血圧は健康のバロメーター…誰もが気に出来る、身近な数値かもしれない。高血圧や低血圧という状態で起こる症状を理解していくことは、血管管理の意義理解にもつながる。転倒予防や血管管理…理解を得た上での、このトレーニングの時間は…必然的に、「効果」が上がる！！ |
| 担当 | |
| 理学療法士 中津 | |
| 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 | → 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 | : 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 |
| 初期評価 | ⇒ 握力・TUG・反応速度・質問紙 (不安度評価) |

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 | 0 18 |
| | 合計 | 18 / 26名中 |



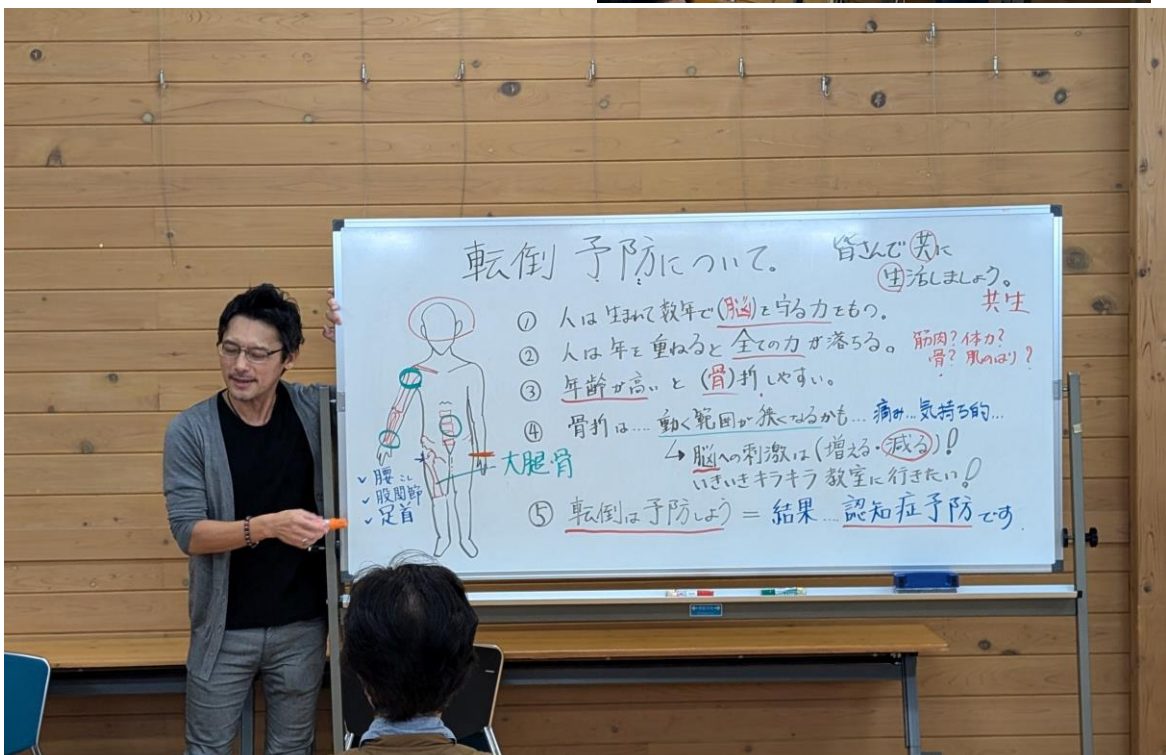
その他 運営スタッフ数名

6 参考資料・教室の様子など

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
- 筋トシ・ストレッチ
- プチ講座
- コグニサイズ



第2回 プチ講座

講師 : 理学療法士 中津智広

転倒予防について

認知症を予防するための学びにはかせないポイント。
転倒予防、血压管理に必要なのは…運動! ?