

# 美濃市 認知症予防教室(上牧会場) 日誌

日時 令和 6年 10月 2日 水曜日 13:30~15:00 天候 晴れ

チームN 尾関 中津

## 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 )	
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
さいごの教室 認知症予防のまとめ	本日で「美濃市 上牧地区 認知症予防教室」が終了する。教室の締めくくりとして、この取り組み(コグニサイズや学び)を継続することは、より有効であるという根拠の一つとしてお一人お一人の「成果」を成績表としてお渡しする。また認知症の防御因子の最前線！運動、食事、認知活動、血管管理の4つのポイント！自信を持ってこれからも取り組みに参加していただきたいことを伝える。皆さまにとって、この教室が健康を意識していただく「きっかけ」になったら幸いです。
担当	
のぞみの丘ホスピタル 尾関 昭宏	
時間	
14:15~14:35	

## 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 : 美濃市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
成績表・講座冊子の配布ならびに説明

## 5 反省・次回の予定など

美濃市 上牧地区における今年度の認知症予防教室。基本的な感染対策を講じ、3密回避を考慮。かつ、教室としての一体感を演出することが重要。	参加者数	
	性別	男性 女性
	人数	1 8
	合計	9 / 10名中

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 認知症予防教室メニュー**

- リアリティー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

脳 脳 脳

脳 脳

記憶の入口  
脳全体を使うには  
を使う

そのためには  
∞と∞

**認知症予防とまとめ**

認知症とは  
のせいではない  
(してはいけない)

交流 運動 食事 バイタル

活動 脳力 血管の管理

分岐してはけ...  
面倒...

意欲の低下 声かけ  
単調な生活 対応が  
出にくい

もの忘れ

① 体健康 → ② 脳健康 → ③ MCI → ④ 認知症

① ② ③ ④

前は100%だったけど  
∞の力と引き換えに  
生活に支障が出て

要介護状態

脳と体は 相思相愛です  
だからこそ、別々に育てて...

いろいろなことか出来るようになる  
生活に支障が出てくる

第9回 プチ講座 講師：理学療法士 尾関昭宏

さいごの教室（認知症予防のまとめ）