

# 美濃市 認知症予防教室(美濃会場) 日誌

日時 令和 6年 10月 16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 医師 森藤豊 )	
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
認知症について	このご時世、認知症も前段階、つまりMCIの段階での活動が求められる。活動に参加することが重要なことであると同時に、敵である認知症とは何か？正しく理解をし、また正しく怖がることをしていかなければならない。今回は「4大認知症」を主題にし、各認知症の特徴を説明。認知症と一括りにしては見逃す症状もある（正しい理解は自身を救う）。また専門機関への受診が何故、必要なのか！も…少し感じてくれるようなメッセージ性の高い講座。
担当	
医師 森藤Dr.	
時間	
14:15 ~ 15:00	

## 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

## 5 反省・次回の予定など

美濃市 美濃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 14
	合計	15 / 18名中

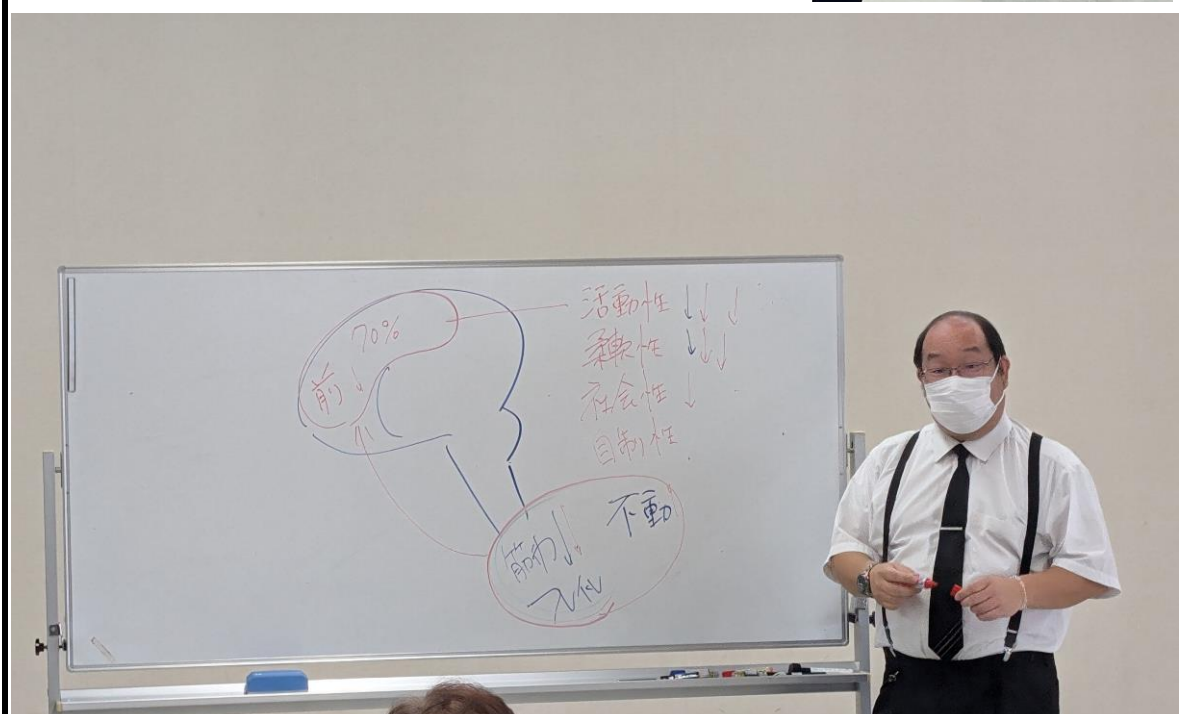
## 6 参考資料・教室の様子など

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・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3回 プチ講座

講師：医師 森藤豊Dr.

### 認知症について

認知症予防教室（運動と学びの場）の目的は「認知症の予防」！  
認知症とは何か。前段階のMCIという状態も含め正しい知識を伝達！