

# 今渡地区センター はつらっつ(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 6年 10月 31日 木曜日 13:30~15:00 天候 晴れ

チームN 中津智広 須田貴大

## 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 ( 須田 )	
認知症予防講座 ( のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津 )	
コグニサイズプログラム ( 中津 )	
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	認知症を予防していく方法、コグニサイズを説明する講座。認知症予防の入り口として…脳の病気、認知機能の低下、生活機能の障がいを理解しつつ、教室のプログラム構成はこの予防につながっていることを説明する。「頭を使いながらの有酸素運動」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体験を交え伝える。そしてコグニサイズプログラムへ！コグニサイズは脳の神経細胞を再生に導くBDNF分泌を促す。結果、記憶を担う海馬という器官にも効果を成す可能性を提示。
担当	
理学療法士 中津	
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
開講式	→	可見市高齢福祉課 担当者
教室の説明	スタッフ紹介	: 可見市高齢福祉課より説明
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

2024年度 後期の可見市 認知症予防教室事業「はつらっつ」が開催される。基本的な感染対策を行いながら教室運営。マスク着用は個人判断であるものの、皆さんの感染対策意識は高く、手指消毒、換気やソーシャルディスタンスにも気を配りながらトレーニングを実施。運動に伴う体調変化や転倒予防も常時、気を付けていく。



参加者数		
性別	男性	女性
人数	9	20
合計	29	
	/ 38名中	

## 6 参考資料・教室の様子など

はつらっつ！開講式！





### 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





基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！





コグニサイズとは？造語

← コグニション (脳の中から) Cognitive (運動) エクササイズ (運動)

有酸素運動 適度な筋トレ

梗の！このことは... “考える” + “動く” = コグニ

⇒ 脳を守るホルモンが筋肉から出てくる。



第1回 プチ講座 講師：理学療法士 中津智広

### 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！！