

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 11月 21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 (サントピアみのかも 丸山千穂子)	
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
血压について	血压についての講座。日常から何気なく気にしている健康のバロメーター「血压」。血压に関する概要や基準値、また高・低血压について改めて学習していただく時間を提供。心臓の機能や血液についての内容もあり、認知症に関連する脳血管もイラストを用いて講話される。血管を管理すること＝健康維持！日常的に配慮すべき点は食事・運動・体重管理・嗜好品などへの配慮…様々なポイントを伝達する。運動にも意欲的に取り組むきっかけになったのではないだろうか。
担当	
介護福祉士／看護師 丸山千穂子	
時間	
14:15~14:45	

3 コグニサイズメニュー

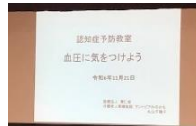
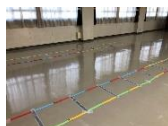
内容
足踏み + 数唱 (数字の課題にて上肢操作・手拍子)
足踏み + 作業記憶課題 (じゃんけん+ルール) ストループ課題 (文字・色の識別)
足踏み + 空間認知課題 注意課題 言語課題 計算課題
1人で行うコグニサイズと感染対策を徹底し対面 (ペア) でのコグニサイズ。

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	→	血压測定
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) ※未評価の方のみ

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	7	17
合計	24	
	/ 38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

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！



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
- 筋トシ・ストレッチ
- プチ講座
- コグニサイズ



第4回 プチ講座

講師： 介護福祉士／看護師 丸山 千穂子

血圧について学びましょう

健康のバロメーターとして知られる血圧。
自分自身の健康に目を向けるために、立ち止まることも大切です。
血圧は認知症とどのような関係があるのでしょうか。