

美濃市 認知症予防教室(大矢田会場) 日誌

日時 令和 6年 11月 6日 水曜日 13:30~15:00 天候 晴れ

チームN	須田	伊藤	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 (須田)	
ストレッチ・筋トレ (伊藤)	
認知症予防講座 (のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津)	事務・写真撮影 運営スタッフ
コグニサイズプログラム (須田)	
挨拶	

2 認知症予防講座（俗称：プチ講座）

講座名	内容
認知症を予防する生活習慣	
担当	本日の講話内容は認知症を予防するために気を付けておくべき生活の中でのポイント。①食事 ②運動 ③睡眠 ④交流の機会 ⑤認知活動 5つのポイントに分けお話しする。もちろん、良いことと分かっていても「ストレス」を感じては逆効果。（ストレスを感じると分泌されるコルチゾール=BDNFの効果激減）。些細なことが認知症予防のきっかけになることを知って頂きたい。コグニサイズを含めた、皆での活動自体が…コミュニケーションを取りながら笑顔の多い時間を過ごすことが大切なんです。活動の場に出ることは素晴らしい。一瞬でも思ってくれたら嬉しいです。
のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津智広	
時間	
10:45~11:10	

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

参加者数	性別	男性	女性
	人数	0	17
合計			17
			/ 18名中

美濃市 大矢田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。



※ 運営スタッフ除く 初回公募人数表記

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

認知症を予防する生活習慣

- ① 食事 → (バランス) 良く！ 糖(炭水化物)、たんぱく質・ビタミン、
脂肪、筋肉、血管、内臓
- ② 運動 → (有)酸素運動と適度な筋トレ、ストレッチ
- ③ 交流 → 場所に拘るだけでもOK。(3人以上いると効果的！)
- ④ 学習 → (脳)を使うこと。新しいことは脳に良いけど...。難しいときはストレス。
- ⑤ 眠眠 → 時間？ 3時間以下(6~7時間) × 10時間以上
①④はいつするか？ どちらも日中！ 支障が出なければOK。(いびき予防、寝返り)

第4回 プチ講座 講師：理学療法士 中津智広

認知症を予防する生活習慣

認知症予防のトレンドは年代ごとの危険因子をしっかり知ること！
様々な防御因子をバランス良く取り入れること！