

御嵩町 認知症予防教室 日誌

日時 令和 6年 11月 18日 月曜日 10:00~11:30 天候 晴れ

チームN	中津 尾関
------	-------

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 (中津)	
認知症予防講座 (歯科衛生士 奥村氏・管理栄養士 佐橋氏)	
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)

御嵩町特別プログラム

講座名	内容
口腔・栄養について 学びましょう	 <p>低栄養になるとどうなるの？ 低栄養になると、血中のアルブミン(たんぱく質の一種)の値が低くなり、まず体重の減少とあらわれます。このような状態になるとからだの老化が加速します。低栄養を予防すれば老化を遅くすることができるのです。</p> <p>抵抗力が低下して病気になりやすくなる 免疫力が落ちて、感染症にかかりやすくなる 認知力が落ちて、物忘れや判断力低下が起きやすくなる 寝つきが悪くなる</p>
担当	
歯科衛生士 奥村美雪氏 管理栄養士 佐橋美香氏	
時間 10:00~11:30	

本日の配布
資料の1部

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	: 御嵩町 認知症予防教室 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

御嵩町における認知症予防教室。昨年度同様、基本的な感染対策を実施。3密回避を考慮しながら、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	2 22
	合計	24 / 34名中

ほか 御嵩町事業担当者 見学者など

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！！

第1部 栄養に関する講話

御嵩町特別メニュー

- 栄養に関する講話 10:00~11:00
- 口腔機能に関する講話 11:00~11:30

注目すべきポイントである**オーラルフレイル**を主題にした講話から、皆さまがバランス良く栄養が摂れているか...また、タンパク質の重要性を伝達！！

第2部 口腔機能に関する講話

お口の力、舌の力も日頃からトレーニングすることが重要です。

唾液腺マッサージ、ストローを使用した呼吸筋トレーニングも実践！！

第8回 プチ講座

講師： 歯科衛生士 奥村美幸氏 / 管理栄養士 佐橋美香氏

口腔・栄養に関して学びましょう

認知症予防や健康維持に関連する、最新の知見！

いつまでも美味しく、かつ楽しくお食事するためのポイントを学ぶ。