

# 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 12月 5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 ( 中津 )	
認知症予防講座 ( デイケアみやび 看護師 小林友美 )	
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
嚥下体操とお口の力の大切さ	「嚥下体操」「口腔機能」…各地域でも様々な事業が展開している聴き慣れた話題。嚥下に関する基礎知識を学び、口腔機能を維持・向上を目的とした「体操」を紹介、実践する。自宅でも可能な体操…寝る前などに少し！と実践しやすいタイミングを講師より。聴講の様子から、皆、口にはしなくとも気がかりな話題であることがよく分かり、講師からの「食べることは楽しいこと…いつまでも続けてもらいたい」そんな気持ちが伝わったプチ講座でした。
担当	
デイケアみやび看護師 小林友美	
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
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
コグニラダー ⇒ 会場に準備 休憩時などに実施 ( ○の倍数のときに手拍子 )

## 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。

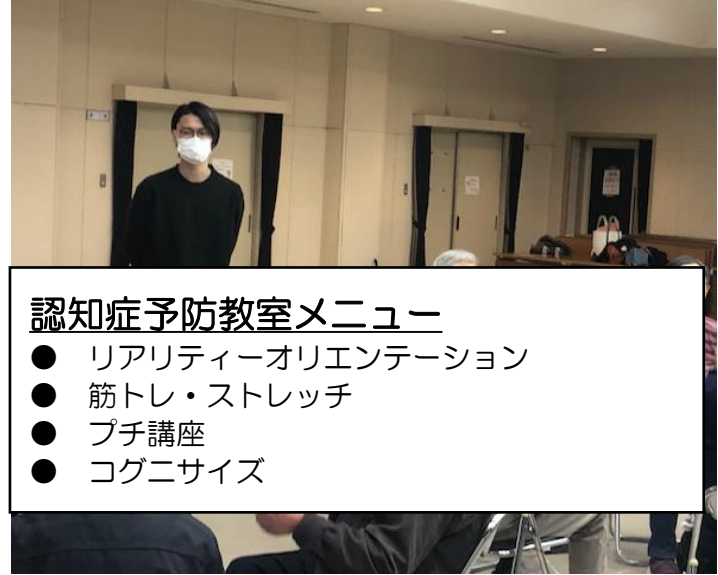


参加者数		
性別	男性	女性
人数	9	17
合計	26	
	/ 38名中	

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
- 筋トレ・ストレッチ
- プチ講座
- コグニサイズ



第6回 プチ講座

講師：デイケアみやび 看護師 小林友美

### 嚥下体操とお口の大切さ！

口腔機能の低下は身体的な低下…また認知症のリスクも増加させる！  
簡単にできる体操を実践し、お口の機能もしっかり維持しましょう。