

# 八百津町 脳活サロン(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 6年 12月 5日 木曜日 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 (のぞみの丘ホスピタル 森藤Dr.)	
コグニサイズプログラム (尾関)	
挨拶	

## 2 認知症予防講座(俗称:プチ講座)

講座名	内容
MCIについて学ぼう	認知症の前段階であるMCI、また主観的に自身の低下が分かる状態のSCD (SCI:主観的認知機能障がい)の説明から講話。前回同様ユーモアを交えながら進められる。「前頭葉=社会性・柔軟性・活動性・自制力」「側頭葉=連合動作」「側頭葉=外側 ことば/内側 記憶」「後頭葉=視聴覚の貯蔵」脳の解剖と機能を講話。メモを取られる参加者さまが多い。気付いたうえでの、また早期から取り組むべき日常生活での留意事項など。「運動と頭を使う様々な習慣は決して健康を裏切りません」と森藤Dr.
担当	
森藤 豊 Dr.	
時間	
10:45~11:30	

## 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	:	八百津町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

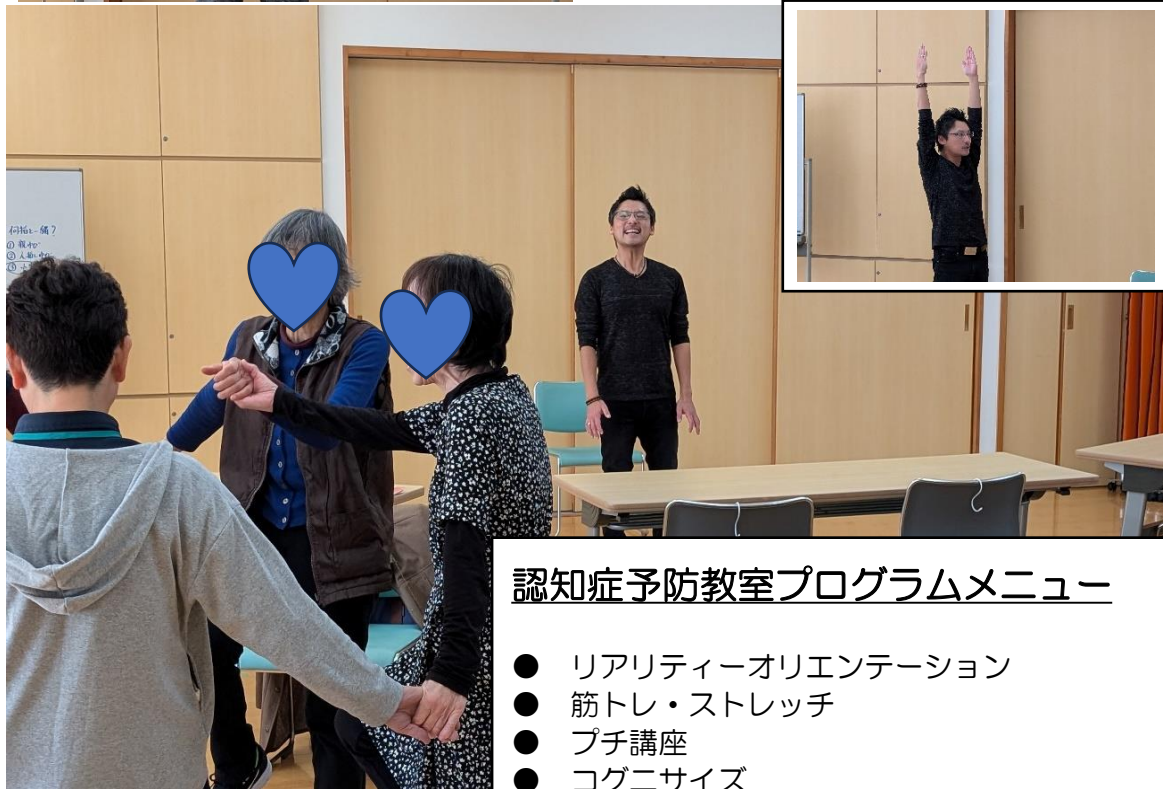
## 5 反省・次回の予定など

<p>今年度も八百津町にて認知症予防教室プログラムを実施。基本的な感染対策を徹底。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。椅座位中心のトレーニング。</p>  	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	1	8
	合計	9	
	/ 16名中		

他 運営スタッフ数名

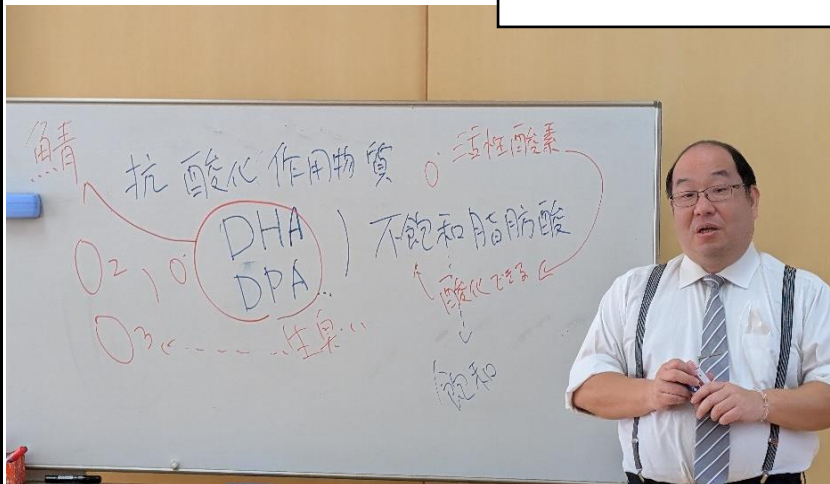
## 6 参考資料・教室の様子など

入館前の検温、問診など  
基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！



### 認知症予防教室プログラムメニュー

- 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：医師 森藤 豊

### MCIを学びましょう

MCIの段階からの取り組みが重要！  
栄養！運動！そして気合いと根性！！サバ！！