

# 美濃市 認知症予防教室(大矢田会場) 日誌

日時 令和 6年 12月 4日 水曜日 10:00~11:30 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 (伊藤)	事務・写真撮影 運営スタッフ
ストレッチ・筋トレ (伊藤)	
認知症予防講座 (美濃市地域包括支援センター 大坪友美氏)	
コグニサイズプログラム (伊藤)	
挨拶	

## 2 認知症予防講座(俗称:プチ講座)

講座名	内容
皆さんで地域に元気を	日頃、地域のために様々な形でサポートして下さる場所!「美濃市地域包括支援センター」さん。皆様に知って頂きたいことをポイントは①介護や健康に関する実践をしている! ②権利を守る指針で活動! ③総合的な相談先としての場所! ④様々な機関との連携推進! 改めて…地域包括支援センターさんの存在は、地域の方々を支える縁の下の力持ち! 安心を与える存在だなと感じる。
担当	
美濃市地域包括支援センター 大坪友美 氏	
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
最終評価	⇒ 握力・TUG・反応速度・不安度評価(HADS;質問紙)

## 5 反省・次回の予定など

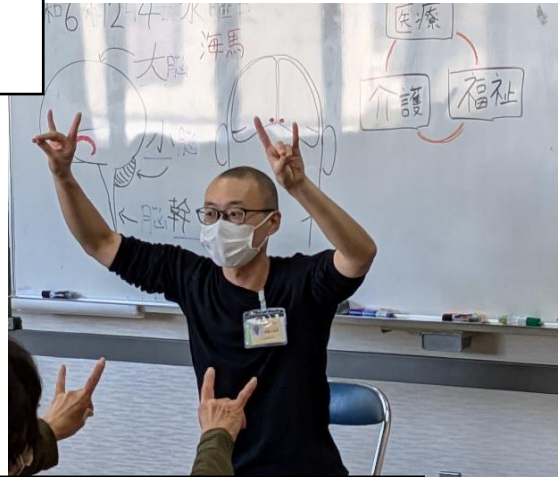
美濃市 大矢田地区における今年度の認知症予防教室。基本的な感染対策を講じ、3密回避を考慮。かつ、教室としての一体感を演出することが重要。



参加者数		
性別	男性	女性
人数	0	17
合計	17 / 18名中	

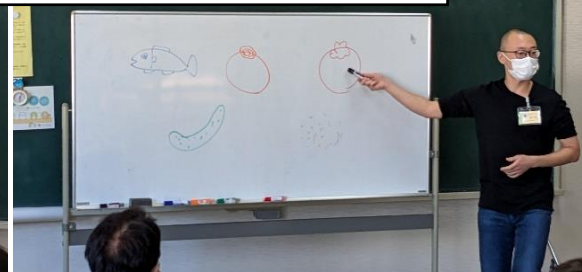
※ 運営スタッフ除く 初回公募人数表記

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-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5回 プチ講座 講師：美濃市地域包括支援センター 大坪友美 地域包括支援センターの紹介

### 美濃市地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の方々が住み慣れた地域でいつまでも安心して生活ができるよう、様々な機関と協働して総合的に支援するところです。

#### 介護や健康のこと(介護予防ケアマネジメント)

可能な限り元氣な生活を続けてもらうための取組(介護予防教室など)を紹介、参加の支援等を行います。  
介護予防対象者の予防プランの作成を行います。  
健幸いきいき教室、認知症予防教室、認知症カフェなどを開催。

#### 権利を守ること(権利擁護)

金銭管理が不安を感じるようになってきた方の相談や、成年後見人制度の利用に関する相談に応じます。  
振り込め詐欺や悪質な訪問販売被害など、消費者被害の相談や防止に向けての啓発、高齢者虐待の早期発見や防止を進めます。

#### 様々な相談ごと(総合相談)

介護のことだけでなく、健康や福祉・医療のことなどなんでも相談してください。

- 例)
- ・介護保険ってなに？
  - ・高齢の一人暮らしの親のことで相談したい
  - ・林道を崩して入居。今後の生活についてどうしたらよいのか？
  - ・認知症がもしれない？ など

#### 暮らしやすい地域のために(包括的・継続的ケアマネジメント)

ケアマネジャーへ支援をはじめ、医療機関や様々な機関等と連携していきます。



#### 毎日の健康のためのお手伝い(教室等のご案内)

健幸いきいき教室 (音楽活動や運動で介護予防に取り組みます)

会場：中央公民館3階展示室 → 毎月第1・2・4木曜日

紙のふるさとふれあいセンター → 毎月第1・3木曜日

時間：13時30分～14時30分



座って体操教室(第2クール)

日時：11月12日～令和7年3月11日

火曜日 全15回

会場：中央公民館

定員：30名



オレンジカフェ (参加者同士の交流ができる集いの場です。認知症の理解を深めましょう。)

日時：毎月第1金曜日 13時30分から15時

会場：中央公民館 1階研修室

どなたでも参加できます。  
認知症やその家族の方も  
お気軽です。

◎ その他、随時開催している教室等のご紹介や自主活動グループ等については、地域包括支援センターまでお尋ねください。

#### 地域包括支援センタースタッフ



大坪 友美 市原 加代 林 淳子  
(保健師) (主任介護支援専門員) (介護支援専門員)

藤部 知子 中川 耕史 前田 弥生  
(社会福祉士) (社会福祉士) (社会福祉士)

美濃市地域包括支援センター

☎ 3 3 - 1 1 2 2 (145)

(美濃市役所内)