

富加町とみぱん脳トレ教室 (認知症予防教室) 日誌

日時 令和 6年 12月 25日 水曜日 9:30~11:00 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 (尾関)	事務・写真撮影 取材スタッフ
ストレッチ・筋トレ (尾関)	
認知症予防講座 (のぞみの丘ホスピタル 中津智広)	
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
認知症とMCI	認知症診療を多く経験している医師の先生からの講座。認知症とは誰もが起こり得る状態であるからこそ、正しい理解が大切。そんなヒントを頂けた講座であった。認知症という疾患、そして症状の理解が大切。また前段階である「MCI (軽度認知機能障がい)」からの予防活動は重要！というポイントは、聴講される地域の方々の注意を集める。早めに「相談」できる場所やヒトとのつながりは、この教室も含め大切にしていきたいと改めて感じた。
担当	
理学療法士 認知症予防専門士 中津智広	
時間	
10:20~10:45	

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 3・4の倍数)
足踏み + 作業記憶課題 (数字と手指動作など活用) ストループ課題 (文字・色の識別)
足踏み + 数字と関連付けた 他者との身体タッチング課題 計算 言語課題 など
1人で行うコグニサイズ中心。対面、ソーシャルディスタンスを考慮したグルーピングは実施。

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	:	富加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

2024年度の富加町での地域貢献活動。10月からは後期の教室として講座もリセット。新たな気持ちでくりかえし学習。基本的な感染対策は継続しながら、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	11
	合計	13 / 33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！！3密回避！！



メインメニュー

- 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

認知症とMCIとは？ 健康つりのために。(伊藤智広)

認知症のイメージ？
 ↳ 年のせい！ 仕方ない！
 ↳ いえ、先達いましてよ。
 ↳ では何ですか？

① 脳の病気
 ② 以前できていたことが、うまくできなくなってきた。
 ③ 生活に支障が出てきた。

MCI (Mild Cognitive Impairment)
 認知症の入り口
 認知症の入り口
 認知症の入り口

認知症とMCIとは？ 健康つりのために。(伊藤智広)

認知症のイメージ？
 ↳ 年のせい！ 仕方ない！
 ↳ いえ、先達いましてよ。
 ↳ では何ですか？

① 脳の病気
 ② 以前できていたことが、うまくできなくなってきた。
 ③ 生活に支障が出てきた。

MCI (Mild Cognitive Impairment)
 認知症の入り口
 認知症の入り口
 認知症の入り口

第3回 プチ講座 (2回目) 講師：理学療法士 中津智広

認知症とMCI

予防の重要性とトレーニングの継続！そして早めの相談が、やはり重要です。
 認知症と手前の段階のMCI (もうちょっとでイカン！) に関する学習。