

# 七宗町 いきいきキラキラ教室(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 7年 1月 17日 金曜日 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 ( 尾関 )	事務・写真撮影 運営スタッフ
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 理学療法士 尾関昭宏 )	
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
血圧について	血圧についての講座。日常から何気なく気にしている健康のバロメーター「血圧」。血圧に関する概要や基準値、また高・低血圧について改めて学習していただく時間を提供。心臓の機能や血液についての内容もあり、認知症に関連する脳血管もイラストを用いて講話される。血管を管理すること＝健康維持！日常的に配慮すべき点は食事・運動・体重管理・嗜好品などへの配慮…様々なポイントを伝達する。運動にも意欲的に取り組むきっかけになったのではないだろうか。
担当	
理学療法士 尾関昭宏	
時間	
10:45~11:10	

内容
足踏み + 数唱 (数字の課題にて上肢操作 3・4の倍数)
足踏み + 作業記憶課題 (手指動作と粗大運動などを活用)
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検討。

## 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	: 七宗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
コグニラダー	

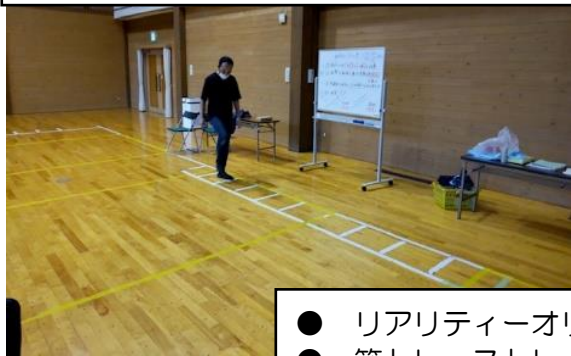
## 5 反省・次回の予定など

<p>基本的な感染対策は徹底。会場は木の国コミュニティーセンター。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。転倒など大きなトラブルなし。換気なども留意しながら行う。</p>	参加者数	
	性別	男性 女性
	人数	0 20
	合計	20 / 26名中

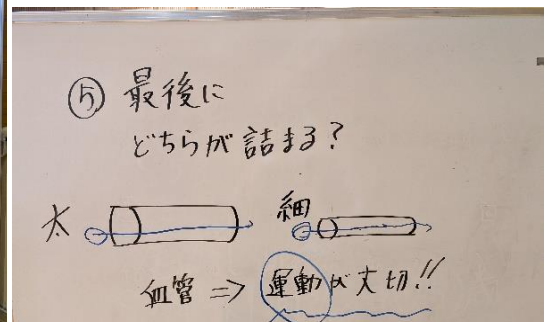
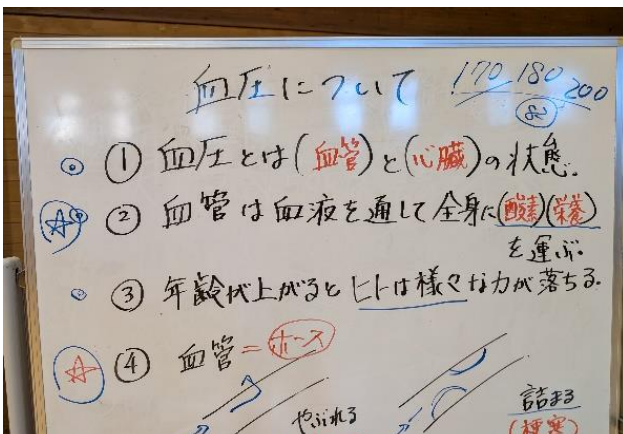
その他 運営スタッフ数名

## 6 参考資料・教室の様子など

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！！



- リアリティ・オリエンテーション
- 筋トシ・ストレッチ
- プチ講座
- コグニサイズ



第5回 プチ講座 講師 : 理学療法士 中津智広 (代; 尾関昭宏)

### 血圧管理について

認知症を予防するための学びにはかせないポイント。  
転倒予防、血圧管理に必要なのは…運動！？