

# 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 7年 1月 30日 木曜日 13:30~15:00 天候 曇り 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 ( 須田 )	
認知症予防講座 ( のぞみの丘ホスピタル 臨床検査技師 河村幸代 )	
コグニサイズプログラム ( 須田・中津 )	
挨拶	

## 2 認知症予防講座 ( 俗称：プチ講座 )

講座名	内容
血液データを学びましょう	臨床検査とは「検体検査」と「生体検査」がある…そんな概要から地域の皆様に分かりやすく説明。「血液検査」「脳波」などの受けたことがあるかもしれない検査。今回は、認知症との関連性をADの病理変化要因を例にお話します。キーワードは…アミロイドβ。その蓄積が検査で分かるようになってきたという「MCIスクリーニング検査」。また遺伝性要因も関連していることからアポリポ蛋白Eを検査する「APOE遺伝子検査」。しかし現状、この2つ検査は保険適応外のため費用はかかってしまう。糖尿病・高血圧・高脂血症に代表される生活習慣病の検査や治療の重要性、そして今後の検査技術の向上にも期待していると地域に「安心」を届ける。早期発見と予防(1次・2次・3次)はやはり重要。
担当	
のぞみの丘ホスピタル 臨床検査技師 河村幸代	
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

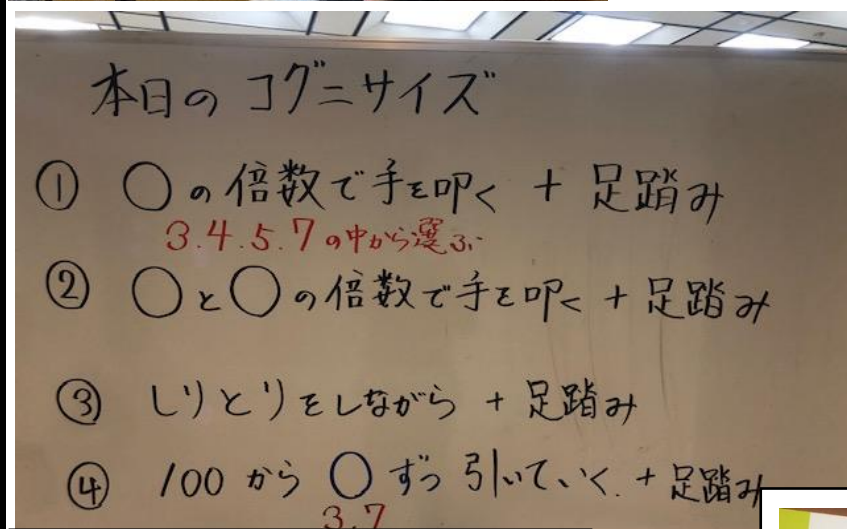
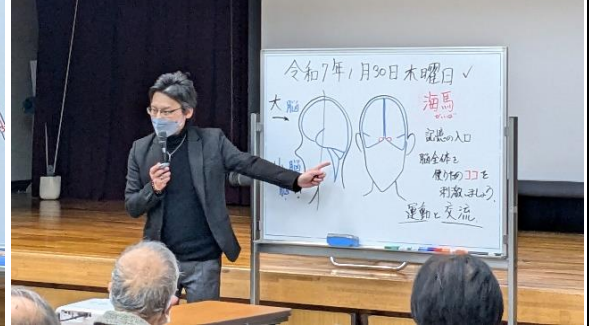
バイタルサインプログラム①	→	受付にて検温・問診
バイタルサインプログラム②	→	血圧測定
相談	⇒	参加者さまからのニーズに合わせて対応 包括スタッフに随時報告
コグニラダー	⇒	会場に準備 休憩時などに実施 (○の倍数のときに手拍子)

## 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	11 15
	合計	26 / 38名中

その他 運営スタッフ数名

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12回 プチ講座 講師：臨床検査技師 河村幸代

**血液データを学びましょう**

予防（健康への意識向上）のため、認知症診断に活用している検査を説明！！