

坂祝町 健康アップ塾(認知症予防教室) 日誌

日時	令和 7年 1月 21日 火曜日 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 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 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
MCIについて学ぼう	認知症という疾患、また前段階であるMCIを分かりやすく説明。MCI＝軽度認知機能障がい＝「Mou Chottode Ikan」。認知症の前段階として知っておくことの重要性として「前頭葉＝社会性・柔軟性・活動性・自制力」「側頭葉＝記憶・言葉」「後頭葉＝視聴覚情報」「頭頂葉＝連合運動」関連する脳の解剖や機能を伝えた上で、機能低下にて起こる症状を具体的に説明される。記憶の力のみではない…意欲や生活の単調化も！その一つ。気付きの重要性和早期から取り組むべき日常生活での留意事項などを示し…コグニサイズを含めた運動と頭を使う様々な習慣は決して健康を裏切らない。
担当	
理学療法士 (認知症予防専門士) 中津智広	
時間	
10:45~11:15	

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	: 坂祝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・質問紙 (HADS)

5 反省・次回の予定など

基本的な感染対策は徹底。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。椅坐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。	参加者数	
	性別	男性 女性
	人数	2 14
	合計	16 / 18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
- 筋トレ・ストレッチ
- プチ講座
- コグニサイズ



今日は一つ、言葉を紹介します。

健康 → ^{エムシーアイ} MCI → 認知症

脳のちからが 弱弱なてば...
でも、自分で生活できるもん。

Mou Chottode Ikanよ。
運動と交流をしておきましょう！

脳のちからが 弱弱なてきて...
生活に支障が
出てくる状態。

脳のちからが 弱弱なてきて...
必要な脳のちからを覚悟して
自分が思う生活ができる。

第6回 プチ講座

講師：理学療法士／認知症予防専門士 中津智広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！！！！