

七宗町 いきいきキラキラ教室(認知症予防教室) 日誌

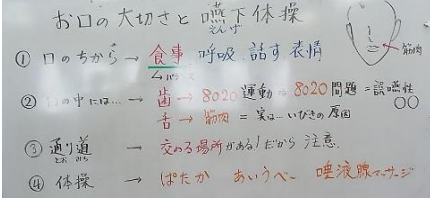

日時 令和 7年 2月 7日 金曜日 10:00~11:30 天候 雪

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 (中津 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	
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
担当	 <p>お口の大切さと嚥下体操</p> <p>① ロのちから → 食事 呼吸 話す表情</p> <p>② の中には → 歯 → 8020 運動 → 8020 問題 = 言語性</p> <p>舌 → 嚥下 = 食べこぼしの原因</p> <p>③ 通り道 → 交わる場所があるから注意</p> <p>④ 体操 → ぼたか あいうへー 唾液腺マッサージ</p>
時間	<p>本日はプチ講座は実施なし。 前回までの講座を振り返り。</p> 

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	最終評価 ⇒ 握力・TUG・反応速度・質問紙(不安度評価)

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。11月末からはコグニラダーも導入。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	16
	合計	16	

/ 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

