

# 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 2月 20日 木曜日 13:30~15:00 天候 晴れ

チームN 中津智広 須田貴大 伊藤千加良

## 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<br>運営スタッフ |
| ストレッチ・筋トレ ( 伊藤 )                       |                   |
| 認知症予防講座 ( のぞみの丘ホスピタル 放射線技師 新井氏 )       |                   |
| コグニサイズプログラム ( 伊藤 )                     |                   |
| 挨拶                                     |                   |

## 2 認知症予防講座 ( 俗称：プチ講座 )

| 講座名                      | 内容   |
|--------------------------|--|
| 脳について学びましょう              | 認知症は認知機能が低下することで日常生活、社会生活に支障が生じた状態。認知機能とは脳の機能。つまり認知症は脳の疾患であることが大前提にある。脳を学習する機会の一つとして画像撮影の専門職である放射線技師より、脳を可視化する一つの手段…CT・MRIを分かりやすく説明して下さる。またSPECTに関しても(脳機能イメージング画像含め)加えて説明。『脳の萎縮=認知症ではないが、機能性の低下に関しては確認することができる!!認知症と脳の萎縮、今後の医学的な発展にも期待しつつ、認知症・MCIに関する早期発見と、しっかりと取り組みを始めて下さい』…今後、予防活動に必要な健康習慣含め認知症予防教室の大切さを改めて伝えてくださった。 |
| 担当                       |  |
| のぞみの丘ホスピタル<br>放射線技師 新井雅之 |  |
| 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   | 9 16         |
|   | 合計   | 25<br>/ 38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！！

**認知症予防教室メニュー**

- 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

令和年月日曜日  
脳 海馬 記憶の入口 脳全体のコツ 交流の場  
左の脳 右の脳  
・計算  
・ことば  
理論的  
・注意  
・空間の把握  
感覚的  
受ける手 伝える手  
脳

第15回 プチ講座  
講師：のぞみの丘ホスピタル 放射線技師 新井雅之  
**脳について学びましょう！**  
実際の画像を見ながら、大切な脳について学ぶ時間！