

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 27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 運営スタッフ
ストレッチ・筋トレ (須田)	
認知症予防講座 (サントピアみのかも 看護師/介護福祉士 丸山)	
コグニサイズプログラム (中津 須田)	
挨拶	

2 認知症予防講座 (俗称：プチ講座)

講座名	内容
老いることへの不安を解消!	何故か…人は…「老いる」ことをネガティブに捉えていないだろうか。そんな先入観が、様々な選択肢を見えなくすることにも繋がっているのではないだろうか。今回の講座では、認知症予防教室のプチ講座の総集編とでも言うべき、認知症予防、そして健康を維持するための内容を様々な視点から伝達する。食事や社会交流、運動や学びの必要性など、日々の生活の中で取り組める内容を、優しく後押し!! また困ったことがあれば…小さなことでも「相談」することが大切と講師。相談窓口の一つである、地域包括支援センターさんをしっかり発信。皆さま、是非とも覚えておいて下さいね。
担当	
サントピアみのかも 丸山千穂子	
時間	
14:15~14:45	

3 コグニサイズメニュー

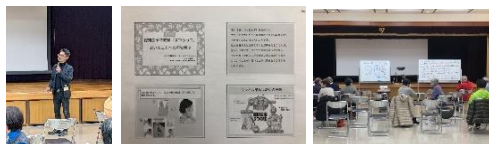
内容
足踏み + 数唱 (数字の課題にて上肢操作・手拍子)
足踏み + 作業記憶課題 (じゃんけん+ルール) ストループ課題 (文字・色の識別)
足踏み + 空間認知課題 注意課題 言語課題 計算課題
1人で行うコグニサイズと感染対策を徹底し対面 (ペア) でのコグニサイズ。

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)
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

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	7	15
合計	22	
	/ 38名中	

その他 運営スタッフ数名



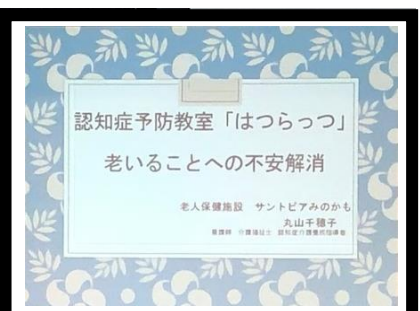
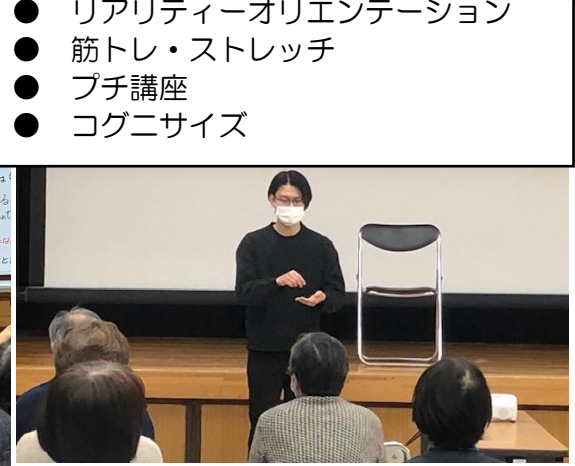
基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！

本日までの はつらつ

- この教室は **認知症予防** つま **健康への備え** へ届けたい場所です。
- **転倒** には気を付けて、日頃の **血圧** や **食事** などの **生活習慣** を見直すことが大切。
- もちろん **糖尿病** や **ロウアブル** は 常々、治療して下さい。
- **認知症** というのは、簡単に診断できるものではありません。
- 手前の状態を **MCI** (もうちいん) と言いますが、実は **チャンス** の時期。
- **運動** や **学び** (脳・薬・認知症には、**大丈夫な体** という安心) などを、これからも 続けていくことを 皆さまに伝えたく 実践します。

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16回 プチ講座

講師 : サントピアみのかも 入所エリア所長 丸山千穂子

老いることへの不安を解消！

この先の不安は…誰にでもある！不安から少しの安心を。