

美濃市 認知症予防教室(美濃会場) 日誌

日時 令和 6年 12月 11日 水曜日 13:30~15:00 天候 晴れ

チームN 尾関 中津

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 尾関昭宏)	
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
血压について	血压についての講座。日常から何気なく気にしている健康のバロメーター「血压」。血压に関する概要や基準値、また高・低血压について改めて学習していただく時間を提供。心臓の機能や血液についての内容もあり、認知症に関連する脳血管もイラストを用いて講話される。血管を管理すること＝健康維持！日常的に配慮すべき点は食事・運動・体重管理・嗜好品などへの配慮…様々なポイントを伝達する。運動にも意欲的に取り組むきっかけになったのではないだろうか。
担当	
理学療法士 尾関昭宏	
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 血压は基本、自宅での測定 (未測定の方のみ)
教室の説明 スタッフ紹介 : 美濃市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

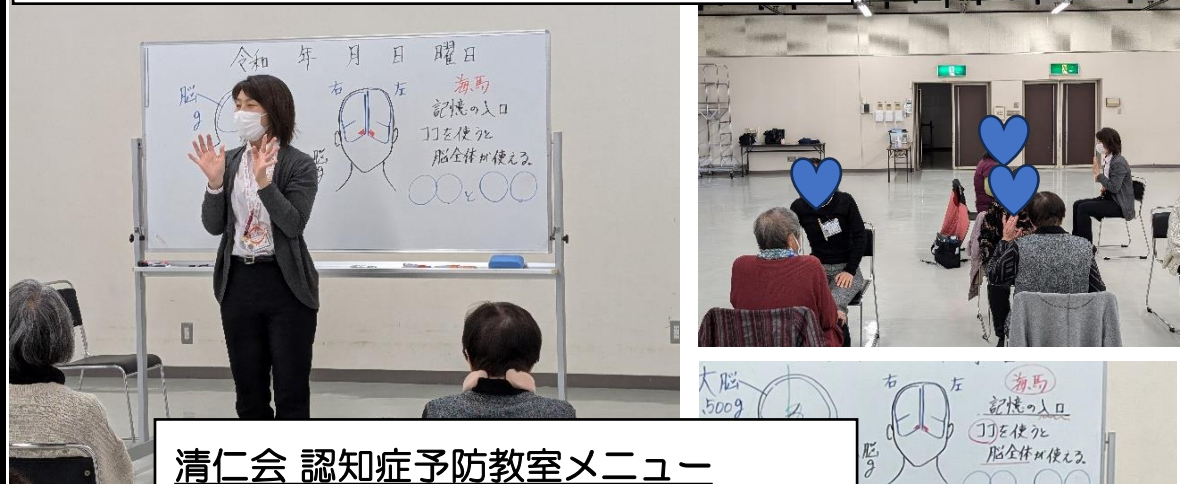
5 反省・次回の予定など

美濃市 美濃地区における今年度の認知症予防教室。基本的な感染対策を講じ、3密回避を考慮。かつ、教室としての一体感を演出することが重要。	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	1	10
	合計	11 / 18名中	



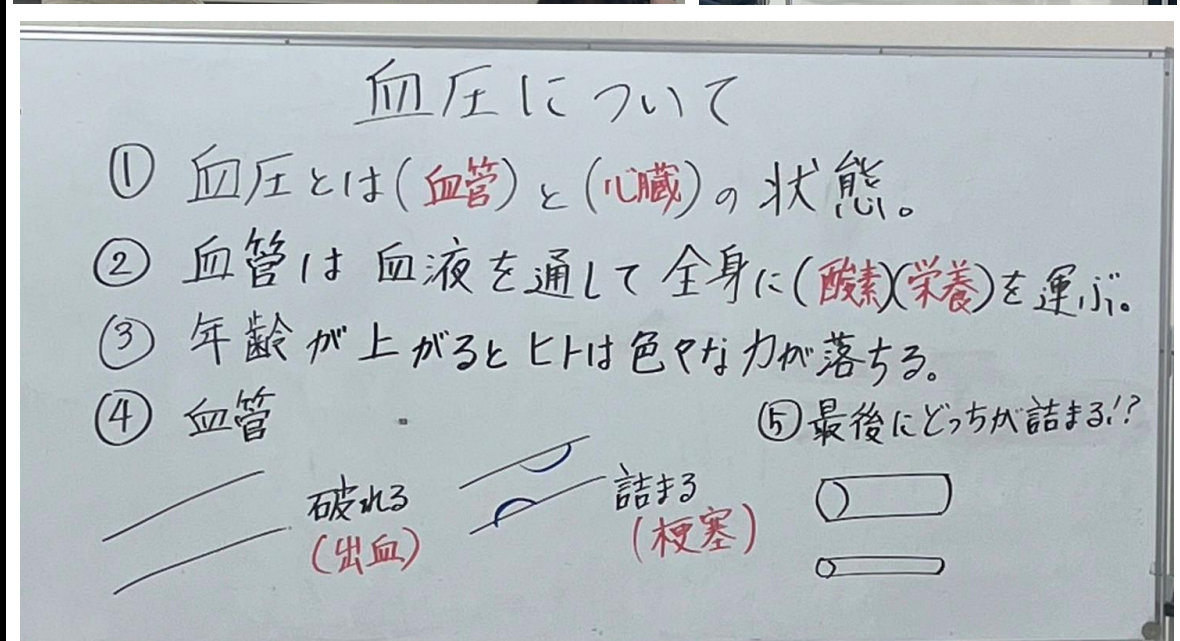
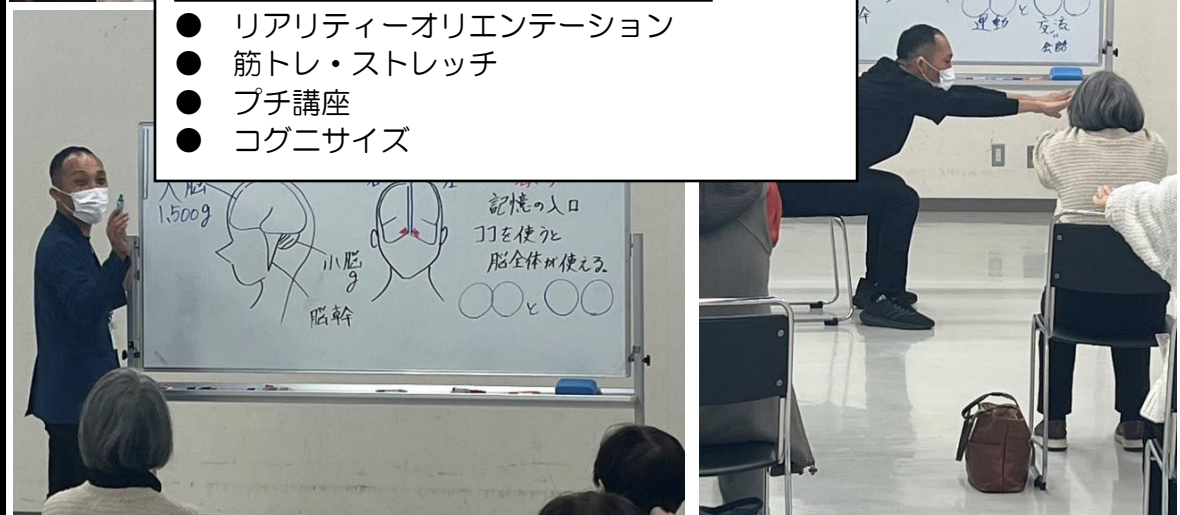
6 参考資料・教室の様子など

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！



清仁会 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



第5回 プチ講座

講師：理学療法士 尾関昭宏

血圧について学びましょう

健康のバロメーターとして知られる血圧。
自分自身の健康に目を向けるために、立ち止まることも大切です。