

# 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 3月 6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 ( 須田 )	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 ( 可児市高齢福祉課 安藤美春氏 )	
コグニサイズプログラム ( 須田 )	
挨拶	

## 2 認知症予防講座 ( 俗称：プチ講座 )

講座名	内容
皆さんで地域を元気に	「長く地域で生活するためには…」心や身体の健康も大切ですが、対象者さんにとって適切なサポート（支援）を受けることが、 <b>地域で生活する時間</b> を長くすることが出来ます。適切なサポートには「医療」「福祉（介護保険サービス）」「地域での事業」などを指します。実例としてオレンジプランを基盤とした、可児市での施策、事業を紹介。また困ったときの相談窓口の紹介…可児市役所、地域包括支援センター、民生委員さんなど！何処にでも、早くから相談することが大切であり、解決への選択肢も多くなります。「こんな事で…相談するのは申し訳ない…」そんなことはありません！まずは相談です。『地域での生活をより豊かに！』忘れずにアンテナを張り、そして様々なサポートを活用していきましょう。
担当	
可児市役所高齢福祉課 安藤美春氏	
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 後期の可児市 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 18
	合計	27 / 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！！



### 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17回 プチ講座 講師： 可児市役所高齢福祉課 安藤氏

**皆さんで地域を元気に！**

社会情勢を考慮した行政や地域包括支援センターの活動を紹介！  
地域事業を分かりやすく！！地域を…より身近に感じて下さい！