

# 八百津町 脳活サロン(認知症予防教室) 日誌

日時	令和 7年 3月 6日 木曜日 10:00~11:30	天候	晴れ
----	-----------------------------	----	----

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 ( 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 中津智広)	
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
さいごの教室 認知症予防のまとめ	<p>本日で今年度の八百津町 認知症予防教室(脳活サロン)」が終了する。教室の締めくくりとして、この活動(コグニサイズや学び)を継続することこそが、予防に有効であるとお伝えする。認知症の正しい理解…年齢を重ねると生じる機能低下と3つの予防をメインに、行動変容のための「必要な意義」をお伝えする。(ポイント：運動習慣・認知機能トレーニングや交流習慣・バランスの良い食事・血管管理!)自信を持って、次の取り組みにも参加していただきたい。継続して開催していく、この活動(脳活サロン)が、皆さまお一人お一人に対して、健康を意識して大切に「きっかけ」になれば良い。</p>
担当	
のぞみの丘ホスピタル 中津 智広	
時間	
10:40~11:00	

## 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	:	八百津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
成績表配布		

## 5 反省・次回の予定など

<p>今年度も八百津町にて認知症予防教室プログラムを実施。基本的な感染対策を徹底。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。</p> 	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	3	8
	合計	11 / 16名中	

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！！



認知症予防教室プログラムメニュー

- 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



認知症予防のまとめ→健康への備え とう意味

認知症の治療...?

- ヒトは誰もが年を重ねます。
- ヒトは誰もが得意 不得意をもちます。
- 認知症とは、脳の病気。ですが、診断は簡単にはあてられず。
- だからこそ知って下さい。
- 予防という言葉は、私たちの大切な**宝物**です。

③ 病気の予防 進行の予防 筋力と生活基礎の予防

① くすり  
② 運動 脳力(交流) 栄養 血管の管理  
③ 支援 (助け合い) (おたがいの助け合い)

↓  
大切に... 継続すること。

第8回 プチ講座 講師：理学療法士 中津智広  
認知症予防のまとめ この教室の総括を伝達！