

中恵土地区センター はつらっつ(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 7年 4月 24日 木曜日 13:30~15:00 天候 晴れ

チームN 中津智広 須田貴大 小林友美 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) 嚥下トレーニング (小林)	
認知症予防講座 (精神デイケアみやびP 看護師 小林友美)	
コグニサイズプログラム (中津 須田 小林)	
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	
デイケアみやび看護師 小林友美	
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	→ 血压測定
教室の説明 スタッフ紹介	: 可児市高齢福祉課より説明
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
初期評価	⇒ 握力・TUG・5m歩行速度・反応速度・質問紙(不安度評価)

5 反省・次回の予定など

2025年度 前期の可児市 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	12	27
	合計	39 / 49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！！

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 嚥下トレーニング
- プチ講座
- コグニサイズ

血圧について 150/90

1. 血圧とは(血管)と(心臓)の状態を示す
2. 血管は全身(酸素と栄養)を運び 動脈 不要なもの外へ運ぶ 静脈
3. 年齢が上がると人は様々な力が落ちる
4. 石炭れち(出血) 詰まる(梗塞)

血圧について 150/90

1. 血圧とは(血管)と(心臓)の状態を示す
2. 血管は全身(酸素と栄養)を運び 動脈 不要なもの外へ運ぶ 静脈
3. 年齢が上がると人は様々な力が落ちる
4. 石炭れち(出血) 詰まる(梗塞)

第3回 プチ講座

講師：看護師 小林 友美

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。
血圧は認知症とどのような関係があるのでしょうか。