

坂祝町 健康アップ塾(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 7年 4月 15日 火曜日 9:30~11:00 天候 晴れ

チームN 中津智広 尾関昭宏

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 尾関)	
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)	事務・写真撮影 運営スタッフ
コグニサイズプログラム (中津 尾関)	
挨拶	

2 認知症予防講座 (俗称: プチ講座)

講座名	内容
認知症予防とコグニサイズ	
担当	認知症を予防するための一つの方法、コグニサイズを説明する講座。認知症予防のトレンドとして地域で展開していること…また「頭を使いながらの有酸素運動」つまり二つのことを同時にを行うことを説明。脳の解剖イラストや認知機能の活用体験を講話に交え伝える。そしてコグニサイズプログラムへ! コグニサイズにて脳の神経細胞を再生に導くBDNF分泌を促す。結果、記憶を担う海馬という器官にも効果を成す可能性を提示。この教室を続けていただき「効果・成果」を知っていただくことが重要であるため、2回目、3回目の教室で『評価』を実施。
理学療法士 中津智広	
時間	
10:20~10:40	

内容
足踏み + 数唱 (数字の課題にて上肢操作 3・4の倍数)
足踏み + 作業記憶課題 (手指動作と粗大運動などを活用)
足踏み + 数字と関連付けた 他者との身体タッティング課題 計算 言語課題 など
1人で行うコグニサイズ中心。対面、ソーシャルディスタンスを考慮したグルーピングは検討。

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 :	坂祝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

5 反省・次回の予定など

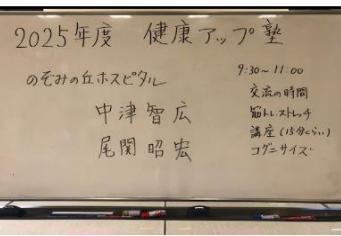
参加者数		
	性別	男性
人数	2	11
合計	13	
/ 17名中		



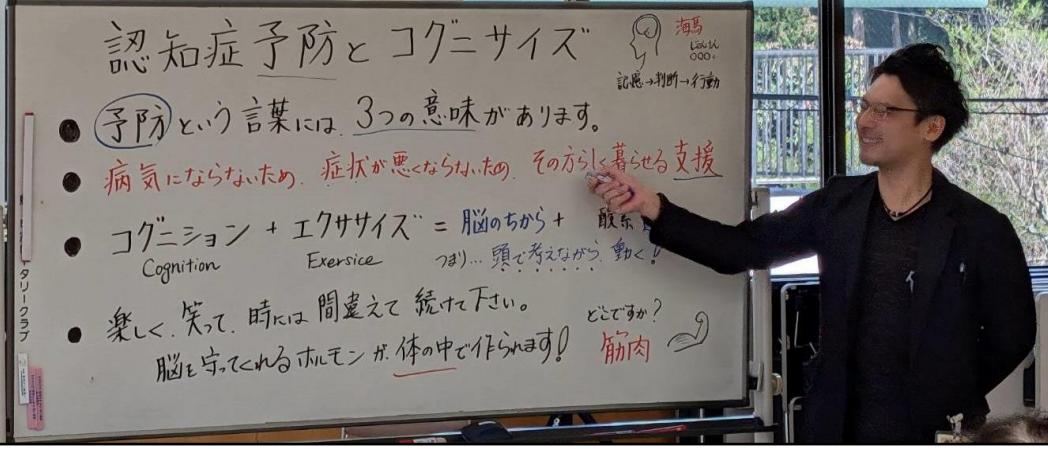
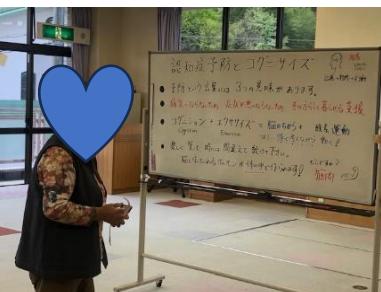
その他 運営スタッフ数名

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！！**



- 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1回 プチ講座

講師 : 理学療法士 中津智広

認知症予防とコグニサイズ

今後取り組むトレーニングを教室の流れの中で紹介
取り組むための「根拠」を皆様に伝達！！