

七宗町 いきいきキラキラ教室(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 7年 5月 16日 金曜日 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 (中津)	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 (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	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。
担当	
理学療法士 中津智広	
時間	
10:40~11:00	

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 他者との身体タッチング課題 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	: 七宗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

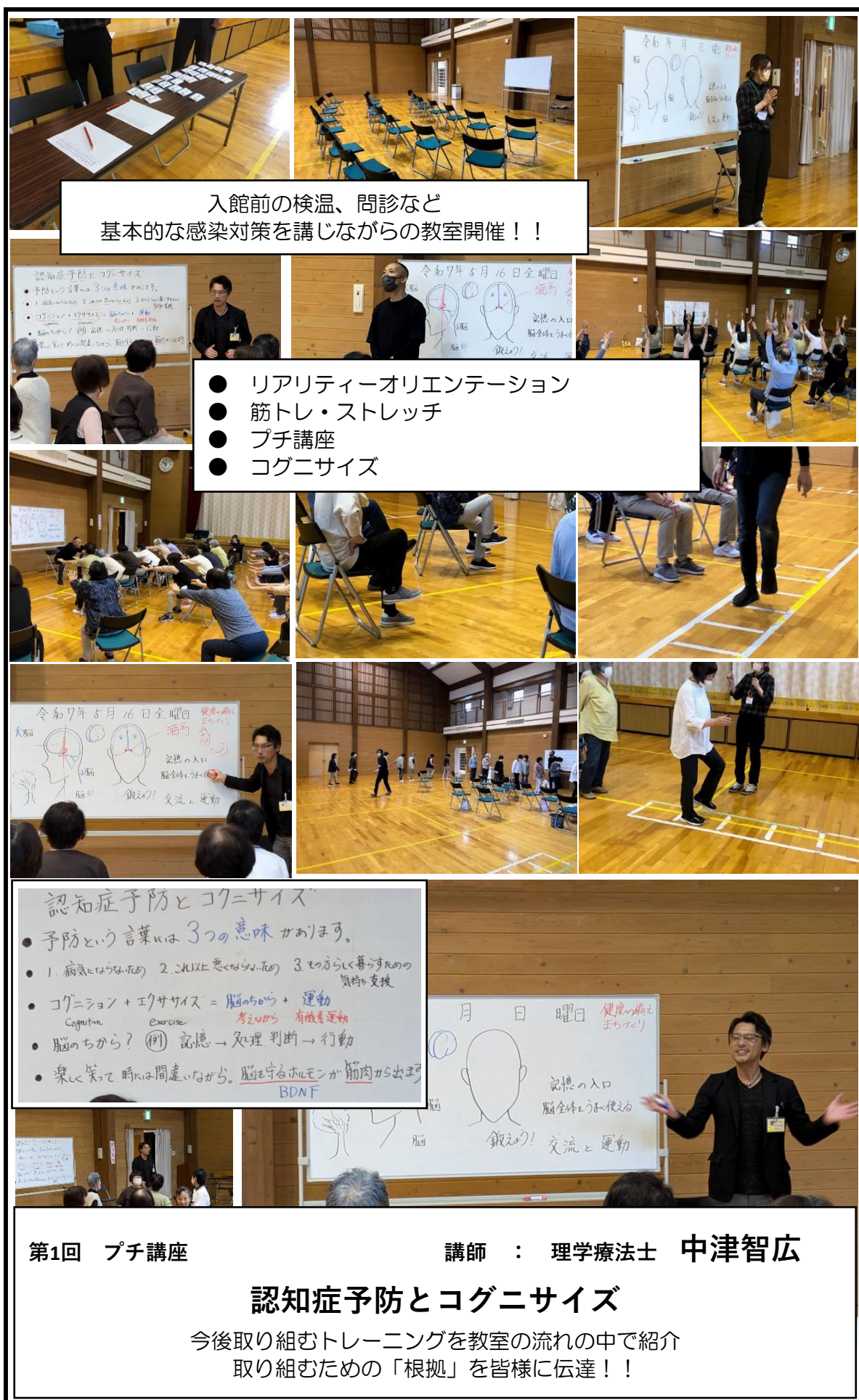
5 反省・次回の予定など

基本的な感染対策は徹底。会場は木の国コミュニティーセンター。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。転倒など大きなトラブルなし。換気なども留意しながら行う。	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	1	19
	合計	20 ／ 28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・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

認知症予防とコグニサイズ

- 予防という言葉には3つの意味があります。
- 1. 病気にならない 2. これ以上悪くならない 3. その方らしく暮らすための気持ちの支援
- コグニション + エキササイズ = 脳のちから + 運動
Cognition Exercise 考えから 有酸素運動
- 脳のちから? (例) 記憶 → 処理 判断 → 行動
- 楽しく笑って 時には間違えながら。脳を守るホルモンが筋肉から出ます
BDNF

月 日 曜日 健康の場を
まっくす

記憶の入口
脳全体を使う
鍛えよう! 交流と運動

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！！