

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 5月 1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

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 (のぞみの丘ホスピタル 医師 森藤豊)	
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
認知症について 学びましょう	認知症についての講座。『認知症を予防するためには、まず敵である認知症を知ってもらわなくてははいけません。』認知症の初期症状「記憶障がい」と「見当識障がい」、また日常生活における「おやっ?」と思う症状や具体的な臨床症状を、地域の方々に向けての分かりやすい言葉で表現し、認知症の診断には、身体疾患や精神疾患との鑑別診断が必要であること…また「MCI:軽度認知機能障がい」については、「もうちょっとでイカン!」状態であると皆さんに警戒していただく段階として伝達する。脳にも筋トレが重要!『これからもコグニサイズを継続していきましょう』
担当	
のぞみの丘ホスピタル 森藤豊	
時間	
14:15～15:00	

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) ※未評価の方のみ

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	10	22
	合計	32	
	/ 49名中		

はつらっつでは...健康への備えのために。
コグニサイズを覚えていきます。
日頃、転倒には気を付けて頂き、活動に支障が出ない。
生活に気を付けていきましょう。脳は、
血管は、脳に脳の全身にめぐって存在する大切な臓器。
「大丈夫かな?」チェックする一つの方法は血圧です。

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

第4回 プチ講座

講師：医師 森藤 豊

認知症について学びましょう

予防すべき認知症について正しく理解することが大切です！
医師からの講話。