

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 22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 (須田)	事務・写真撮影 運営スタッフ
ストレッチ・筋トレ (中津) 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 理学療法士 中津)	
コグニサイズプログラム (小林)	
挨拶	

2 認知症予防講座(俗称:プチ講座)

講座名	内容
認知症と糖尿病	認知症のリスクファクターに近年、生活習慣病の一つ、糖尿病が大きく注目されている。糖尿病に関しての概要や要因をスライドを用い、視覚的に学習。自身の体の中で何が起きているのかをイメージしていただくことが主題のプチ講座になる。血糖値のコントロールが重要。インスリンとは血糖値に関与する唯一無二のホルモンと同時にアミロイド排出にも関与。HbA1cとは生活習慣の導きになる指標。さいごに日常生活において運動は様々な疾患抵抗性を獲得することが出来る！ことも改めて理解いただき、教室のプログラムに参加していただきたい。
担当	
理学療法士 中津	
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

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	11	22
	合計	33	
	49名中		

中恵土はつらっつ

認知症のリスクが高まるのは、実は、40代から進んでくる。

実は、年代ごとに違ってくる。

0～20歳 → しっかり勉強はして、

20～40歳 → 生活習慣病、肥満は気に気をつけよう。認知症は、

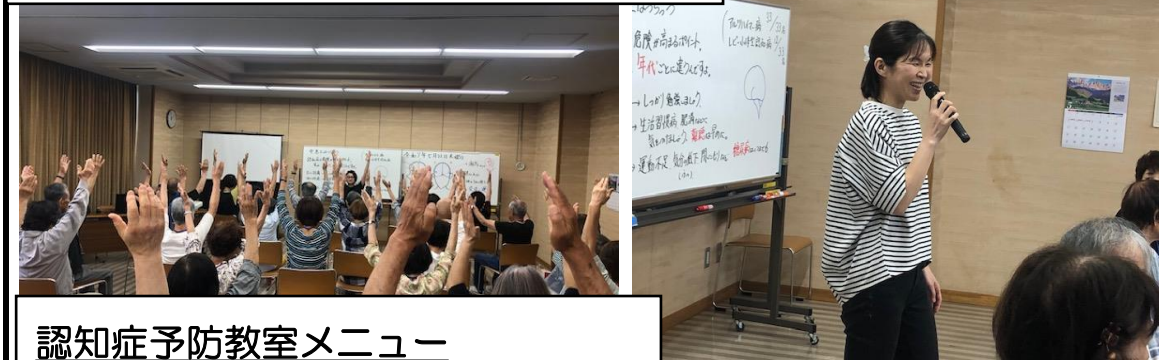
40歳以上 → 運動不足、食生活、睡眠不足、ストレスが原因で起こる。

（認知症のリスクが高まるのは、実は、40代から進んでくる。）

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7回 プチ講座

講師：理学療法士（認知症予防専門士）

中津智広

認知症と糖尿病！

なぜ糖尿病は認知症のリスクを高めるのか…。
 知ることによって改めて生活習慣の見直しへ。正しく怖がるために学びましょう。