

坂祝町 健康アップ塾(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 7年 5月 20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 (尾関)	
ストレッチ・筋トレ (中津)	
認知症予防講座 (のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 尾関昭宏)	事務・写真撮影 運営スタッフ
コグニサイズプログラム (尾関)	
挨拶	

2 認知症予防講座 (俗称: プチ講座)

講座名	内容
転倒予防について	
担当	転倒予防そしてを主題に、認知症への理解を深めて頂く。転倒予防に必要なのは筋力やバランスのトレーニングはもちろんのこと、周囲への注意や状況を判断する力も必要になる。また「個人」の力のみならず、その個人の置かれた「環境」も転倒に関係している。転倒予防を通じた、自身のからだへの理解を得た上で、このトレーニングの時間は…必然的に「効果」が上がる！！
理学療法士 尾関昭宏	
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
初期評価 ⇒	握力・TUG・反応速度・質問紙 (不安度評価; HAI)

5 反省・次回の予定など

基本的な感染対策は徹底。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。椅子坐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	2	12
	合計	14	
			/ 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！！

初期の評価を実施★ さて教室の成果はいかほどか??お楽しみに！

- 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

● 転倒予防について

- ヒトは生まれて数年で(脳)を守る力がある。
- 年齢を重ねるとあらゆる力が落ちる。
転倒は(骨)折する可能性が高くなる。
結果(脳)への刺激も少なくななる
認知症の危険度アップ やはり予防は大切!!

①肩 ②大腿骨 ③手首 ④腰

講師 : 理学療法士 尾関昭宏

転倒予防について

認知症を予防するための学びにはかかせないポイント。
転倒予防には、まずは自身の体に興味を持つことが大切…そしてやはり運動！?