

# 富加町とみぱん脳トレ教室 (認知症予防教室) 日誌

日時 令和 7年 5月 14日 水曜日 9:30~11:00 天候 晴れ

チームN 中津智広 尾関昭宏 伊藤千加良

## 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 ( 尾関 )	
認知症予防講座 ( サントピアみのかも 看護師 丸山千穂子 )	事務・写真撮影 取材スタッフ
コグニサイズプログラム ( 伊藤 )	
挨拶	

## 2 認知症予防講座 (俗称: プチ講座)

講座名	内容
血圧に気を付けよう	
担当 看護師 丸山千穂子	血圧についての講座。日常から何気なく気にしている健康のバロメーター「血圧」。血圧に関する概要や基準値、また高・低血圧について改めて学習していただく時間を提供。心臓の機能や血液についての内容もあり、認知症に関連する脳血管もイラストを用いて講話される。血管を管理すること=健康維持! 日常的に配慮すべき点は食事・運動・体重管理・嗜好品などへの配慮…様々なポイントを伝達する。運動にも意欲的に取り組むきっかけになったのではないだろうか。
時間	
10:15~10:40	

## 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 3・4の倍数)
足踏み + 作業記憶課題 (数字と手指動作など活用) ストループ課題 (文字・色の識別)
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実施。

## 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 :	富加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)	身体計測

## 5 反省・次回の予定など

2025年度の富加町での地域貢献活動。基本的な感染対策は継続しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。参加者さん、ボランティアさんともに先年度から継続される方も多く、自然と笑顔が溢れる!



### 参加者数

性別	男性	女性
人数	4	18
合計		22
/ 33名中		

その他 運営スタッフ ボランティアスタッフ数名

## 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！！

**メインメニュー**

- 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

**1. 塩分の摂りすぎ → 塩分を控える**

**第2回 プチ講座**

**講師 : 看護師 丸山千穂子**

**血压に気を付けよう**

介護予防、認知症予防のためには転倒と血压には気を付けていきましょう！！  
そのためのトレーニングはやはり重要です。