

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 6月 20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 (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)	
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
転倒予防について	転倒予防を主題に、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。血圧は健康のバロメーター…誰もが気に出来る、身近な数値かもしれない。高血圧や低血圧という状態で起こる症状を理解していくことは、血管管理の意義理解にもつながる。転倒予防や血管管理…理解を得た上での、このトレーニングの時間は…必然的に、「効果」が上がる!!
担当	
理学療法士 尾関	
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
初期評価	⇒ 握力・TUG・反応速度・HADS(質問紙)

5 反省・次回の予定など

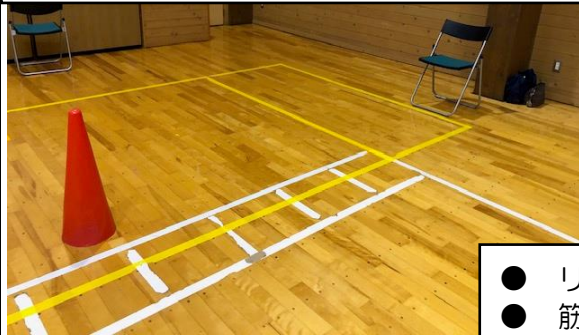
基本的な感染対策は徹底。会場は木の国コミュニティーセンター。3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。椅座位中心のトレーニング。転倒など大きなトラブルなし。換気なども留意しながら行う。	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	0	21
	合計	21 ／ 28名中	



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！！

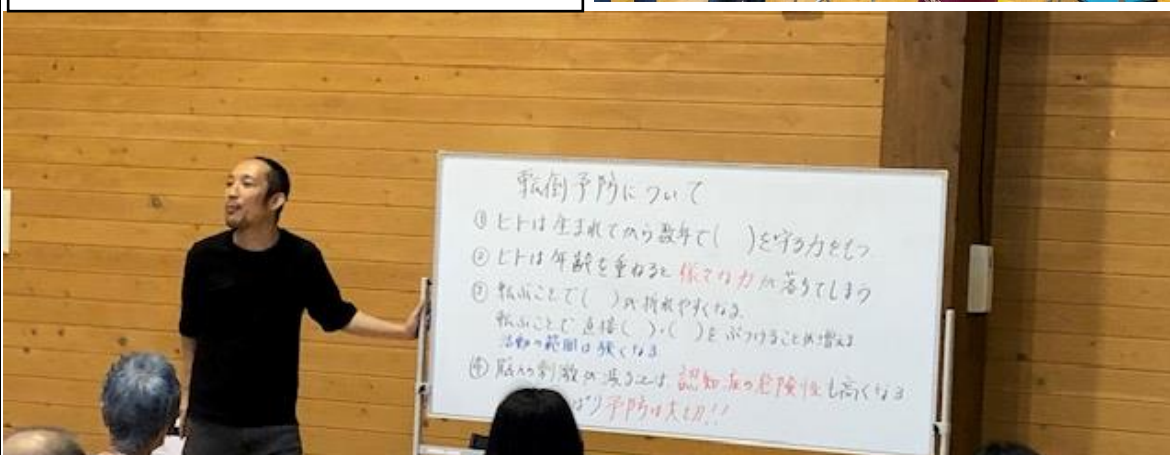


- リアリティ・オリエンテーション
- 筋トレ・ストレッチ
- プチ講座
- コグニサイズ



転倒予防について

- ① ヒトは生まれてから数年で()を習得する。
- ② ヒトは年齢を重ねると**様々な力**が落ちてしまう
- ③ 転ぶことで()が折れやすくなる。
転ぶことで直接()・()をぶつけることが増える
活動の範囲は狭くなる。
- ④ 脳の刺激が減ると、**認知症の危険性も高くなる**
やはり**予防は大切!!**



第2回 プチ講座

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、血圧管理に必要なのは…運動！？