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　6月　19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　臨床心理士　伊藤悠斗　）	
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
MCIに気付くには？ 日常生活から考える	MCI＝軽度認知機能障がい。教室の始めから常にお伝えしている認知機能って？スライドを用いて私たちが日常生活の中で使っている「認知機能」に着目し講話を進める。参加者の皆様に問いかける。「今日起きて何をしましたか？」ユーモアを交え、日常生活の中で使われる認知機能を一つづつ紹介しながら理解を深めていった。結語には「認知機能のどれが低下しても…スムーズに出来なるかも！？」「今まで送れていた生活が、『あれっ』っと思ったときには、気付くチャンス！地域の包括支援センター、保健師さんなどに相談することが大切ですと先生。認知症を予防するんだという気持ちや教室のような交流の場の大切さ、そしてコグニサイズトレーニングに関しても様々な認知機能を使うため有効な運動だよ！と参加者の背中を押してくれた。
担当	
のぞみの丘ホスピタル 臨床心理室　伊藤悠斗	
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	

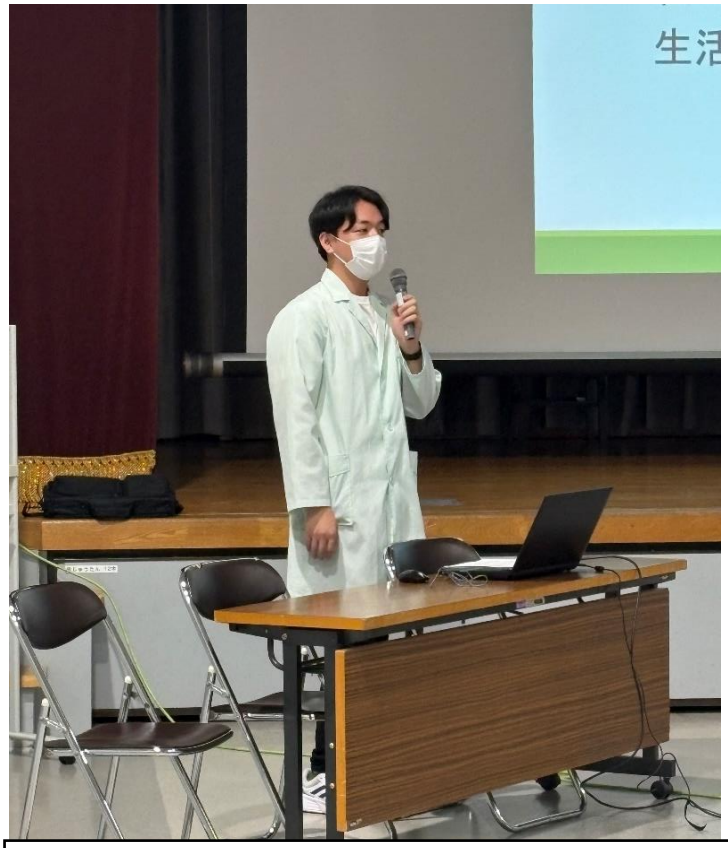
その他　運営スタッフ数名

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！！

認知症予防教室メニュー

- リアリティーオリエンテーション
- 筋トレ・ストレッチ　嚥下トレーニング
- プチ講座
- コグニサイズ



第11回　プチ講座

講師　：　臨床心理士・公認心理師　伊藤悠斗

MCIに気付くには～日常から見る認知機能～

臨床心理士からの専門的かつ分かりやすい講話！！