

# 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 26日 木曜日 13:30~15:00 天候 曇り

チームN 中津智広 須田貴大 小林友美 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 ( 中津 ) | 事務・写真撮影<br>運営スタッフ |
| ストレッチ・筋トレ ( 伊藤 ) 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 臨床検査技師 河村幸代 )     |                   |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 血液データを学びましょう              | 臨床検査とは「検体検査」と「生体検査」がある…そんな概要から地域の皆様に分かりやすく説明。「血液検査」「脳波」などの受けたことがあるかもしれない検査。今回は、認知症との関連性をADの病理変化要因を例にお話する。キーワードは…アミロイドβ。その蓄積が検査で分かるようになってきたという「MC Iスクリーニング検査」。また遺伝性要因も関連していることからアポリポ蛋白Eを検査する「APOE遺伝子検査」。しかし現状、この2つ検査は保険適応外のため費用はかかってしまう。糖尿病・高血圧・高脂血症に代表される生活習慣病の検査や治療の重要性、そして今後の検査技術の向上にも期待していると地域に「安心」を届ける。早期発見と予防(1次・2次・3次)はやはり重要。 |
| 担当                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| のぞみの丘ホスピタル<br>臨床検査技師 河村幸代 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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。

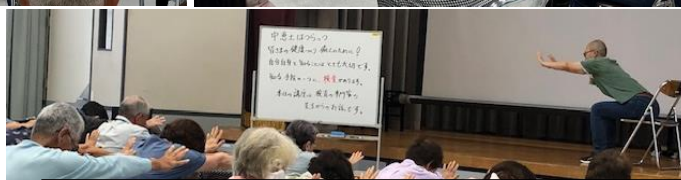


| 参加者数 |        |    |
|------|--------|----|
| 性別   | 男性     | 女性 |
| 人数   | 10     | 23 |
| 合計   | 33     |    |
|      | / 49名中 |    |

その他 運営スタッフ数名

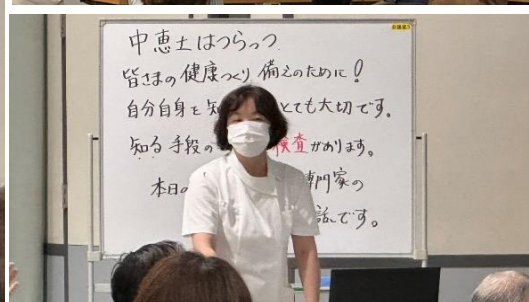
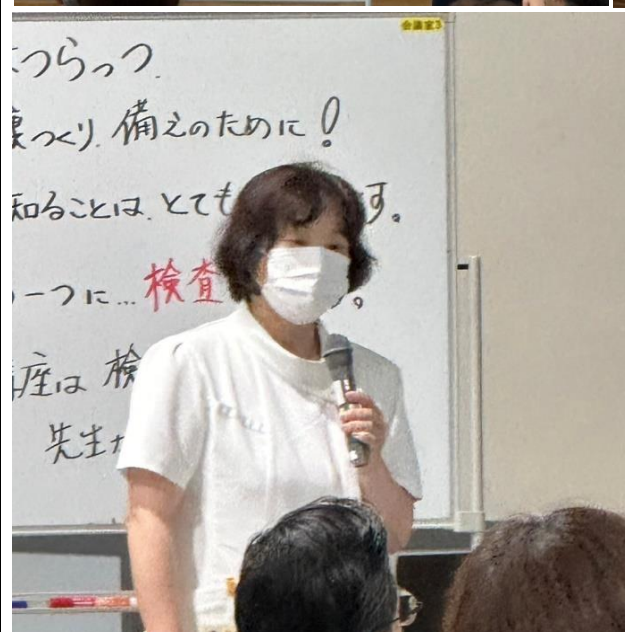


基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！



### 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12回 プチ講座 講師：臨床検査技師 河村幸代

## 血液データを学びましょう

予防（健康への意識向上）のため、認知症診断に活用している検査を説明！！