

# 坂祝町 健康アップ塾(認知症予防教室) 日誌

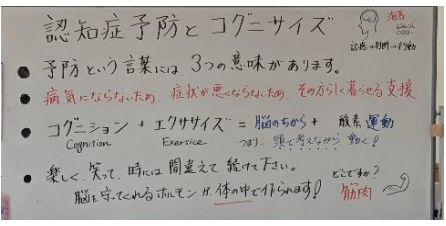
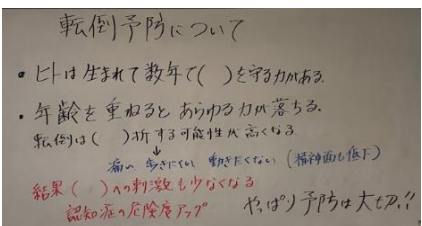
|    |                  |            |    |    |
|----|------------------|------------|----|----|
| 日時 | 令和 7年 6月 17日 火曜日 | 9:30~11:00 | 天候 | 晴れ |
|----|------------------|------------|----|----|

|      |                      |
|------|----------------------|
| チームN | 中津智広 尾関昭宏 須田貴大 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)                       |                   |
| 認知症予防講座                              |                   |
| コグニサイズプログラム (須田)                     |                   |
| 挨拶                                   |                   |

## 2 認知症予防講座(俗称:プチ講座)

| 講座名 | 内容                                                                                  | 本日はプチ講座なし |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 担当  |   |           |
| 時間  |  |           |

| 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  | : 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;HADS)    |

## 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            | 11 |
|                                                                                          | 合計   | 13<br>/ 17名中 |    |

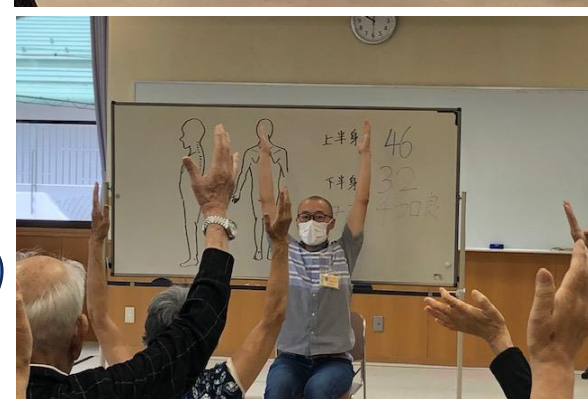
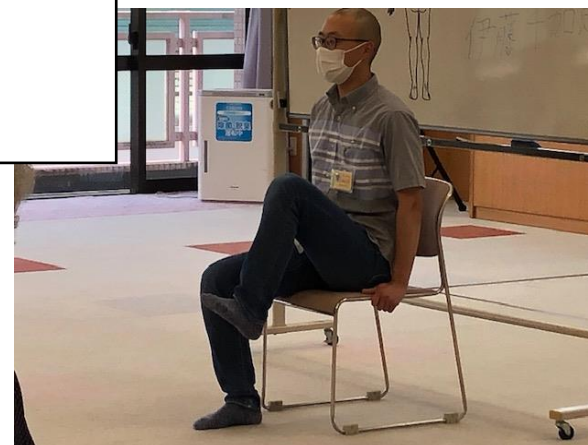
その他 運営スタッフ数名

## 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！！



- 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（本日は講座の復習のみ）
- コグニサイズ



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！

