

御嵩町 認知症予防教室 日誌

日時 令和 7年 6月 16日 月曜日 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 ）	
ストレッチ・筋トレ（ 中津 尾関 ）	
認知症予防講座 （ のぞみの丘ホスピタル 尾関昭宏 ）	事務・写真撮影 運営スタッフ
コグニサイズプログラム （ 尾関 ）	
挨拶	

2 認知症予防講座（俗称：プチ講座）

本日は講座なし 復習の時間

講座名	内容
担当	<p>認知症予防とコグニサイズ</p> <p>○ 予防という言葉には3つの意味があります。</p> <p>○ 痴呆にならないため、症状が悪くならないため、そのため生活と迷惑の支援</p> <p>○ コグニション + エクササイズ = 脳のから + 運動 Cognition Exercise 考えながら 有酸素運動</p> <p>○ 楽しく笑って続けること。時には間違えをそのまま放置あり。 脳を守るボルモンか...筋肉から出でるので期待しましょ。</p>
時間	<p>転倒予防について</p> <ul style="list-style-type: none"> ヒトは生まれて数年で(筋)を守るために ヒトは年齢を重ねると、あらゆる力が低下します。 →筋肉や骨、筋運動 だからこそ(脳)折りの可能性は高くなる。→活動的な範囲へ また()に直書きイメージを使わなければ 脳への刺激が減ることで、認知症リスクが高くなる。 やがて予防の大切さ!!!

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	血压は基本、自宅での測定（未測定の方のみ）
教室の説明 スタッフ紹介	： 御嵩町 認知症予防教室 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 包括スタッフに隨時報告
初期評価	⇒ 握力・TUG・反応速度・質問紙（不安度評価）

5 反省・次回の予定など

御嵩町における認知症予防教室。昨年度同様、基本的な感染対策を実施。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。	参加者数		
	性別	男性	女性
	人数	3	15
		合計	18 ／ 20名中

ほか 御嵩町事業担当者 見学者など

6 参考資料・教室の様子など

