

中恵土地区センター はつらつつ(認知症予防教室) 日誌

日時 令和 7年 7月 3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 薬剤師 佐伯和俊)	
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
薬について学びましょう	認知症を予防するために日々頑張ってみえる地域の方々に「くすり」についての講座を届ける。病院などで処方される処方薬や市販薬の注意点。薬による効果と副作用はしっかり説明を受けること。やはり自己判断で薬を中止しないこと！薬の量、数または飲み方なども迷ったら医師と相談が大切！！などの重要なポイントをお話しする。認知症治療薬として、現在、認可を受けているものは4つの薬剤と新薬のレケンビやケサンラ。脳への効果なども学ぶ。
担当	
のぞみの丘ホスピタル 薬剤師 佐伯和俊	
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	: 可見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 前期の可見市 認知症予防教室事業「はつらつつ」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	8	21
	合計	29 / 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

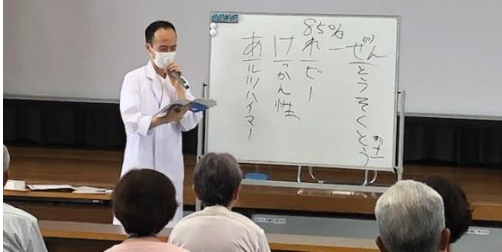














第13回 プチ講座 講師：薬剤師 佐伯和俊

薬について学びましょう！

くすりは正しい知識が必要。無知は…「リスク」？
認知症の治療に関連する「くすり」の講話！！