

# 七宗町 いきいきキラキラ教室(認知症予防教室) 日誌

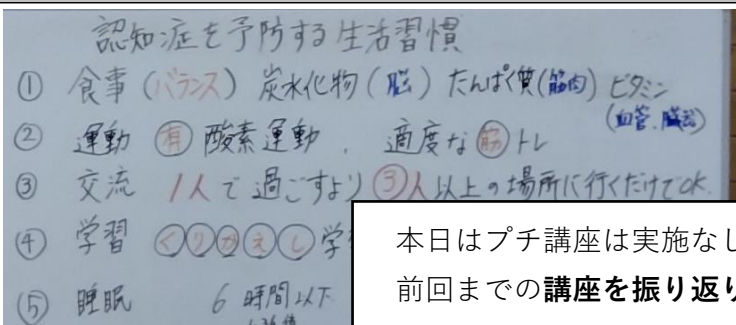
日時 令和 7年 8月 29日 金曜日 10:00～11:30 天候 晴れ

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) | 事務・写真撮影<br>運営スタッフ |
| ストレッチ・筋トレ (中津 尾関)                    |                   |
| 認知症予防講座                              |                   |
| コグニサイズプログラム (中津 尾関)                  |                   |
| 挨拶                                   |                   |

## 2 認知症予防講座(俗称:プチ講座)

| 講座名 | 内容                                                                                  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 担当  |  |
| 時間  |                                                                                     |
|     |                                                                                     |
|     |                                                                                     |
|     | <p>本日はプチ講座は実施なし。<br/>前回までの講座を振り返り。</p>                                              |

| 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  | : 七宗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 |

## 5 反省・次回の予定など

基本的な感染対策は徹底。会場は木の国コミュニティーセンター。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。椅座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。



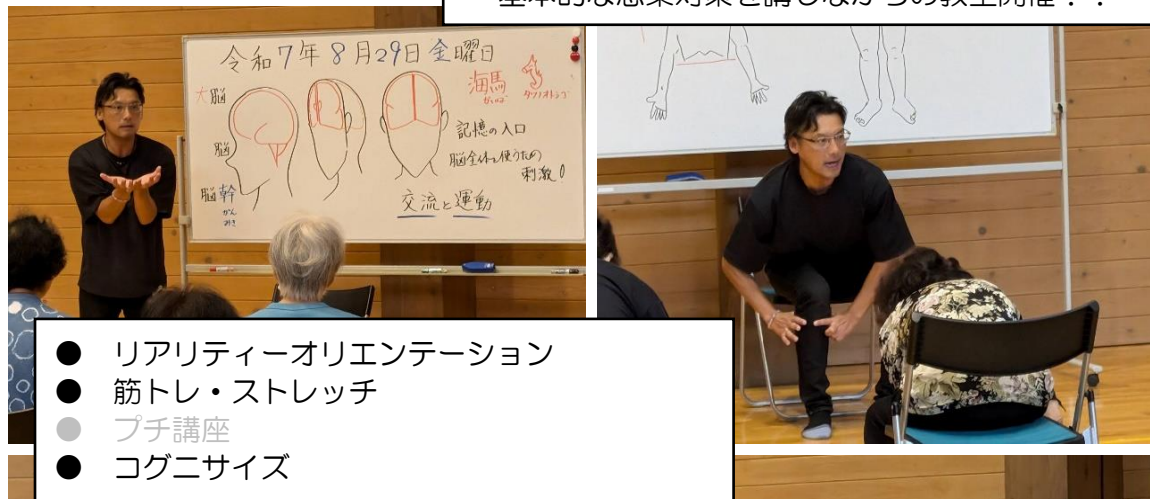
| 参加者数 |        |    |
|------|--------|----|
| 性別   | 男性     | 女性 |
| 人数   | 1      | 20 |
| 合計   | 21     |    |
|      | / 28名中 |    |

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
- コグニサイズ

