

## 美濃市 認知症予防教室(上牧会場) 日誌

日時 令和 7年 8月 6日 水曜日 13:30~15:00 天候 晴れ

千一△N | 尾関昭宏 | 中津智広 | 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（ 尾関 ） | 事務・写真撮影<br>運営スタッフ |
| ストレッチ・筋トレ（ 尾関 ）                       |                   |
| 認知症予防講座 （のぞみの丘ホスピタル 中津智広）             |                   |
| 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                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 血圧について                   | <p>血圧についての講座。日常から何気なく気にしている健康のバロメーター「血圧」。血圧に関する概要や基準値、また高・低血圧について改めて学習していただく時間を提供。心臓の機能や血液についての内容もあり、認知症に関連する脳血管もイラストを用いて講話される。血管を管理すること＝健康維持！日常的に配慮すべき点は食事・運動・体重管理・嗜好品などへの配慮…様々なポイントを伝達する。運動にも意欲的に取り組むきっかけになったのではないだろうか。</p> |
| 担当                       |                                                                                                                                                                                                                               |
| のぞみの丘ホスピタル<br>理学療法士 中津智広 |                                                                                                                                                                                                                               |
| 時間                       |                                                                                                                                                                                                                               |
| 14：20～14：40              |                                                                                                                                                                                                                               |

### 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 ： 美濃市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

美濃市 上牧地区における今年度の認知症予防教室。基本的な感染対策を講じ、3密回避を考慮。かつ、教室としての一体感を演出することが重要。

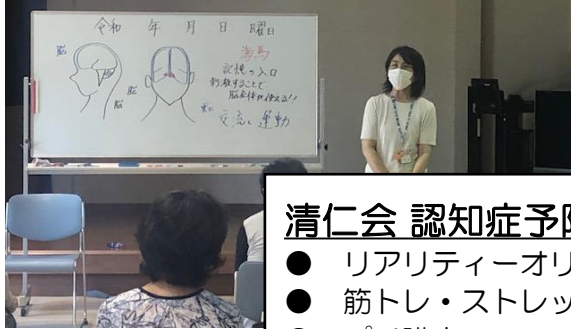


| 参加者数 |              |    |
|------|--------------|----|
| 性別   | 男性           | 女性 |
| 人数   | 0            | 10 |
| 合計   | 10<br>／ 11名中 |    |

他 運営スタッフ・見学者など

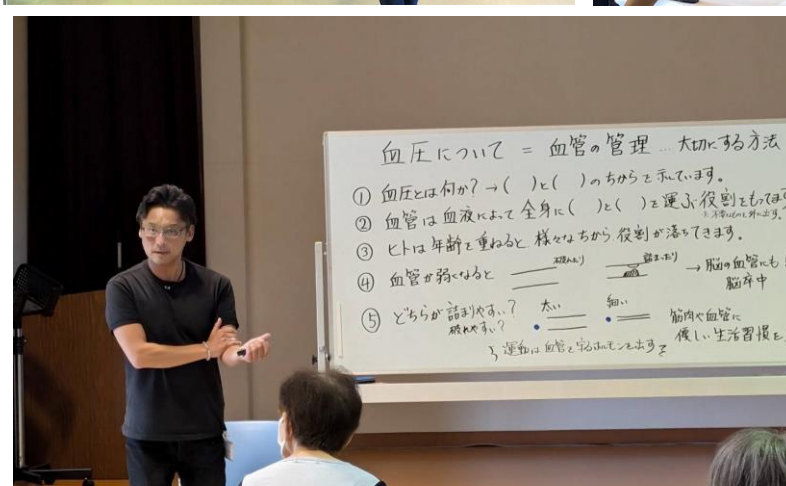
## 6 参考資料・教室の様子など

基本的な感染対策は  
継続しながらの教室開催！！



### 清仁会 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
- プチ講座
- コグニサイズ



第5回 プチ講座

講師：理学療法士 中津智広

### 血圧について学びましょう

健康のバロメーターとして知られる血圧。  
自分自身の健康に目を向けるために、立ち止まることも大切です。